



Eining 3: Viðbúnaður vegna neyðarástands í skóglendi og óbyggðum

ÞÁLFUNARLOTA 17: Að skilja sálræn viðbrögð fólks við hamförum í skóglendi og óbyggðum

Höfundur: Neotalentway / VETREADY verkefnasamstarf

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



Co-funded by
the European Union

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



Markmið þjálfunarlotunnar

Helsta markmið: Að veita nemendum nauðsynlega þekkingu og hagnýta færni til að skilja og bregðast áhrifaríkt við sálrænum þörfum fórnarlamba hamfara í óbyggðum, með áherslu á samkennd, skilning, tilfinningalegan stuðning og streitustjórnun undir krefjandi aðstæðum.

Lengd þjálfunarlotunnar: 2,6 kennslustundir

Matsaðferð: Fjölvalspróf við lok þjálfunarlotunnar

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

Viðurkenning fyrir nemendur:
Skírteini sem staðfestir þátttöku (óformlegt þjálfunarnámskeið)

Viðurkenning fyrir kennara:
Skírteini sem staðfestir aukna faglega hæfni

Þverfagleg ESCO-færni í flokki T: T3.3 – Að viðhalda jákvæðu viðhorfi: Hæfni til að viðhalda þolmikilli og uppbyggilegri hugsun í krefjandi aðstæðum í óbyggðum, veita tilfinningalegan stuðning til fórnarlamba, takast á við óvissu og taka ígrundaðar ákvarðanir til að stuðla að andlegri vellíðan og öryggi.

Markmið þjálfunarlotunnar

Þekking

- Þekkja tilfinningalegar þarfir fórnarlamba hamfara í óbyggðum.
- Skilja hagnýtar aðferðir til að veita tilfinningalegan stuðning, huggun og öryggistilfinningu í afskekktum, streituvaldandi eða auðlindaskertu umhverfi.
- Viðurkenna þæt andlegu og tilfinningalegu áskoranirnar sem bæði fórnarlömb (t.d. kvíði, ótti, ruglingur, einangrun) og viðbragðsaðilar (t.d. þreyta, streita, ákvarðanataka við óvissu) standa frammi fyrir í hörmungum í óbyggðum.
- Greina hvernig hópþýnamík, umhverfi og menningarleg fjölbreytni hafa áhrif á sálfræðileg viðbrögð í neyðartilvikum.

Hæfni

- Greina og leggja til árangursríkar aðferðir til að styðja tilfinningalega vellíðan fórnarlamba hamfara í óbyggðum.
- Sýna hæfni til að bregðast við af samkennd, taka viðkvæmar ákvarðanir og veita tilfinningalegan stuðning undir líkamlega og andlega krefjandi aðstæðum.
- Beita streitustjórnunar- og sjálfsstjórnunaraðferðum til að halda ró, einbeitingu og veita stuðning til fórnarlamba á afskekktum eða hættulegum stöðum.
- Aðlaga samskiptatækni að fjölbreyttum hópum, þar á meðal innflytjendasamfélögum, með því að nota skýrt og menningarlega næmt málfar.
- Samstarfsaðgerðir við björgunarsveitir, leiðsögumenn og samstarfsmenn í viðbrögðum til að tryggja að tilfinningalegur stuðningur styðji við björgun, rýmingu og öryggisráðstafanir.

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

- Halda þoli og yfirvegum í tilfinningalega og líkamlega krefjandi aðstæðum í óbyggðum.
- Takast á við óvissu og langvarandi streitu í neyðartilvikum í óbyggðum.
- Taka ígrundaðar ákvarðanir sem forgangsraða andlegri vellíðan, samheldni hópsins og sameiginlegu öryggi.

Inngangur: Að skilja sálræn viðbrögð fólks við hamförum í skóglendi og óbyggðum

- Að skilja sálræn viðbrögð fólks við hamförum í skóglendi og óbyggðum vísar til þess að viðurkenna, skilja og bregðast rétt við tilfinningalegum og andlegum þörfum einstaklinga sem verða fyrir neyðartilvikum í óbyggðum, á afskekktum útivistarsvæðum eða í umhverfi sem hefur takmarkaðar auðlindir.
- Slíkar neyðaraðstæður geta komið upp skyndilega — til dæmis þegar gönguslys, alvarlegir veðuratburðir, snjóflóð, skógareldar eiga sér stað. Einnig geta þær komið upp þegar einstaklingar eða litlar hópar tynast á afskekktum svæðum — þeir geta upplifað kvíða, ótta, ringulreið eða sálrænt áfall.
- Þessi lota kennir nemendum hvernig á að halda ró sinni undir álagi, takast á við streitu í einangruðu og krefjandi umhverfi, veita aðstoð að samkennd, taka tímanlegar og viðkvæmar ákvarðanir og mæta sálrænum og tilfinningalegum þörfum fórnarlamba hamfara í óbyggðum.

Lykilhugtök

- **Bráð streituvíðbrögð**
Tilfinningaleg og líkamleg víðbrögð sem koma strax fram við skyndilegar hamfarir í óbyggðum (t.d. meiðslum, því að týnast, náttúrulegum hættum), þar á meðal ótti, ringulreið og skert ákvarðanataka.
- **Skelfing og ringulreið**
Tapað áttarskyn eða óskynsamleg ákvarðanataka vegna ótta, ókunnugs landslags eða skynjunarofs.
- **Tilfinningalegur dofi**
Tímabundin ófærni til að bregðast við eða taka ákvarðanir vegna öfgakennds ótta eða ofurálags í hættulegum aðstæðum.
- **Tilfinningasmit**
Mikill ótti, kvíði eða vonleysi sem breiðist út meðal hópa, sem eykur streitu og hefur áhrif á áhættusama hegðun.
- **Álagsmeðferðar- og viðnámsaðferðir**
Viðhorfs- og hegðunaraðferðir sem hjálpa einstaklingum að takast á við ótta, viðhalda einbeitingu og grípa til árangursríkra aðgerða við mikið streitustig í óbyggðum.

Að skilja mikilvægi lottunar

- Umhverfið í óbyggðum — eins og fjöll, skógar, ár eða afskekktar gönguleiðir — er krefjandi og getur það orðið hættuleg í neyðartilvikum, skapað ringulreið, ótta og tilfinningalega streitu hjá einstaklingum eða litlum hópum.
- Á árunum 2020 til 2024 jukust atvik sem tengdust neyðartilvikum í óbyggðum — þar á meðal flóðbylgjum, snjóflóðum, skógareldum, gönguslysum og skyndilegu ofsaveðri — á heimsvísu, sem undirstrikar þörfina fyrir aukinn sálrænan viðbúnað á afskekktum stöðum þar sem úrræði eru takmörkuð.
- Samkvæmt Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni (2023) eru tilfinningaleg viðbrögð einstaklinga og hópa í neyðarástandi lykilþættir sem hafa áhrif á niðurstöður varðandi öryggi. Rannsóknir á slysum utandyra og björgunum á afskekktum svæðum benda til þess að ótti, ringulreið eða seinkun við aðgerðir valdi oft meiri skaða heldur en umhverfisógnin sjálf.
- Skýrslur frá Evrópsku Mannréttindastofnuninni (2024) undirstrika áskorunina enn frekar: villt svæði fela í sér vaxandi áhættu vegna umhverfislegra hættna, einangrunar og takmarkaðs aðgangs að neyðarþjónustu, á meðan þjálfun í tilfinningalegum viðbrögðum við hamförum á þessum svæðum er enn ófullnægjandi.

Af hverju þessi þjálfunarlota skiptir máli

- Hamfarir í óbyggðum — svo sem flóðbylgjur, snjóflóð, skógarældar, öfgaveður eða gönguslysum — geta komið upp skyndilega og haft lífshættulegar afleiðingar. Þessir atburðir ógna ekki aðeins líkamlegu öryggi heldur kalla þeir einnig fram ótta, skelfingu, ringulreið og tilfinningalegt álag hjá einstaklingum eða litlum hópum.
- Að vera undirbúin/n í slíku umhverfi krefst meira en björgunarþjálfunar eða þekkingar á landslagi — það felur í sér að skilja hvernig einstaklingar og hópar bregðast tilfinningalega við í neyðartilvikum, og hvernig björgunaraðilar eða leiðtogar geta stjórnað streitu, dregið úr skelfingu og stutt við árangursríka ákvarðanatöku.
- Þessi lota útvegar nemendum hagnýta færni og aðferðir til að greina streituvíðbrögð, veita samkenndarfullan stuðning, eiga árangursrík samskipti undir álagi og leiða fórnarlömb örugglega í gegnum hættulegar aðstæður.
- Hvort sem þú ert leiðsögumaður í óbyggðum, björgunarsveitarmaður, sjálfboðaliði eða þjálfari í útivist, þá hjálpar þekkingin í þessari lotu þér til að vernda líf, draga úr tilfinningalegum skaða og auka seiglu í hættulegum og streituvaldandi umhverfum.
- Að skilja tilfinningaleg víðbrögð við hamförum í óbyggðum er mikilvægt skref í átt að því að skapa öruggari og betur undirbúnari einstaklinga og hópa, ásamt því að efla seiglu í afskekktum og krefjandi umhverfum.

Náttúruhamfarir og sálræn viðbrögð fólks við hamförum í skóglendi og óbyggðum

Náttúruhamfarir í óbyggðum — svo sem **flóðbylgjur, skógareldar, stormar, öfgakenndar eða snjókomur og skriðflóð** — ógna ekki aðeins líkamlegu öryggi heldur hafa þær einnig djúpstæð tilfinningaleg áhrif á einstaklinga eða hópa.

Í þessum aðstæðum geta neyðartilvik vakið upp ótta, ringulreið og skelfingu, sérstaklega þegar fórnarlömbin standa frammi fyrir skyndilegri hættu með takmörkuðum möguleikum á skjóli, rýmingu eða aðstoð. Tilfinningaleg streita eykst oft vegna einangrunar, aðskilnaðar frá hópfélögum, harðra umhverfisaðstæðna og óvissu.

Skilningur á sálrænum viðbrögðum fórnarlamba hamfara í óbyggðum er mikilvægur til að:

- Þekkja tilfinningaleg viðbrögð einstaklinga og hópa á meðan og eftir neyðartilvik.
- Veita tilfinningalega aðstoð og hafa samskipti við einstaklinga eða hópa undir álagi.
- Styðja örugga ákvarðanatöku og samræmdar aðgerðir í hættulegum aðstæðum með því að draga úr skelfingu og hvetja til samvinnu.
- Byggja upp persónulegt þol til að takast betur á við óvissu, bataferli og hugsanlega framtíðar áhættu í óbyggðum.

Flóð

Flóð í óbyggðum getur breytt friðsælli gönguferð, útilegu eða bátarferð í lífshættulegt neyðarástand á örfáum mínútum.

Engin utanaðkomandi hjálp tiltæk strax

- Neyðarþjónusta getur tafist vegna hraðs vatnsstreymis, skolaðra stíga eða óaðgengilegs landslags.
- Fórarlömb og meðlimir hópsins verða að bregðast sjálfstætt við á fyrstu mikilvægu mínútunum og taka hraðar ákvarðanir undir ótta og óvissu.

Tilfinningaleg viðbrögð geta magnast hratt

- Skelfing getur borist meðal hópa og aukið hættu á meiðslum.
- Aðskilnaður frá félögum getur magnað ótta og vanlíðan.



Mynd 1. Flóð (skapað með gervigreind af S. Arenas í gegnum Sora)

Flóð

- Sumir kunna að að fara í áfall, á meðan aðrir bregðast hvatvíst við og reyna óöruggar flóttaleiðir.
- Sársaukafullar myndir, svo sem að verða vitni að því að aðrir séu bornir burt eða hafa slasast, geta valdið langvarandi kvíða eða sektarkennd lifanda.

Aðlögunaraðferðir

- Gefðu skýr og róleg fyrirmæli, leiðbeindu fórnarlömbum upp á hærra land eða á örugga staði með sýnilegum kennileitum.
- Veittu einstaklingum öryggistilfinningu og gerðu viðbrögðin eðlileg, láttu þá vita að ótti sé eðlileg viðbrögð og að hjálp sé á leiðinni.

- Hvetjið til hreyfingar — litlir hópar eða parakerfi hjálpa til við að draga úr einangrun og skelfingu.

Eftir flóðið

- Þeir sem lifa af geta upplifað áfall, kvíða eða endurupplifanir, sem magnast af meiðslum, eignatapi eða því að verða vitni að skaða.
- Sálræn hjálp er nauðsynleg:
 - Staðfestu tilfinningar ótta og hjálparleysis.
 - Veittu stöðugar og nákvæmar upplýsingar um öryggi, björgun og endurheimt.
 - Aðstoðaðu við endurfund með hópmeðlimum til að endurheimta tilfinningu fyrir stjórn.
 - Hvettu til hægs og djúps andardráttar, einbeitingu á öryggisráðstafanir og gagnkvæma aðstoð til að draga úr áframhaldandi vanlíðan.

Skógareldar

Skógareldur getur breytt rólegri gönguferð í skóginum, á tjaldstæði eða ferð í afskekktari sveit í fljótt vaxandi lífshættulegt neyðarástand.

Engin tafarlaus aðstoð

- Eldur breiðist hratt og ófyrirsjáanlega út; neyðarviðbragðsaðilar geta dregist úr skorðum vegna erfiðra landslags eða reykjar.
- Þolendur verða að taka hraðar ákvarðanir sjálfstætt á meðan þeir rata í gegnum eld, reyk og hættulegt landslag.

Tilfinningaleg viðbrögð geta magnast hratt

- Skelfing, ótti og ringulreið eru algeng viðbrögð, sérstaklega þegar reykur dregur úr sýn eða þegar eldur ógnar flóttaleiðum.
- Aðskilnaður frá fylgdarfólki getur aukið kvíða og vanmáttarkennd.
- Fólk getur stöðvast, reynt óöruggar leiðir eða brugðist hvatvíst til að komast undan eldinum.
- Áfallavaldandi myndir — að sjá loga, særða félaga eða eyðilagðar eignir — geta valdið langvarandi kvíða og sektarkennd lifanda.



Mynd 2. Skógareldar
(skapað með gervigreind af S. Arenas í gegnum Sora)

Skógareldar

Aðlögunaraðferðir

- Gefðu rólegar, skýrar leiðbeiningar og leiðsögn að öruggum svæðum, og notaðu áberandi kennileiti ef mögulegt er.
- Viðurkenndu fyrir einstaklingum að ótti sé eðlileg viðbrögð og að samhæfð aðgerð auki líkur á að lifa af.
- Hvettu til sameiginlegrar hreyfingar í litlum hópum eða með fylgdarkerfi til að viðhalda samheldni og draga úr einangrun.
- Forgangsraðaðu öndunarstjórn og að halda einbeitingu á öruggum leiðum.

Eftir skógareldinn

- Þeir sem lifa af geta upplifað áfall, kvíða eða efturminningar. Áfall getur magnast af meiðslum, eignatapi eða því að verða vitni að skaða.
- Sálræn hjálp er nauðsynleg:
 - Staðfestu tilfinningaleg viðbrögð og óttatilfinningar.
 - Veittu nákvæmar og samræmdar upplýsingar um öryggi, björgun og endurheimt.
 - Aðstoðaðu við að koma fólki saman aftur með fylgdarfólki til að endurheimta tilfinningu fyrir stjórn.
 - Hvettu til gagnkvæms stuðnings og smám saman uppbyggðrar íhugunar til að draga úr langvarandi vanlíðan.

Óveður og fellibylir

Skyndilegur stormur á útivistarsvæði getur fljótt breytt gönguferð, útilegu eða ferð um afskekkt svæði í hættulega og ruglingslega stöðu.

Engin tafarlaus aðstoð

- Neyðarþjónusta getur tafist eða verið óaðgengileg vegna vatnsmikilla stíga, fallinna trjáa eða stíflaðra leiða.
- Einstaklingar eða hópar verða að bregðast sjálfstætt við á fyrstu mikilvægu mínútunum þegar þeir standa frammi fyrir umhverfisógnum.

Tilfinningaleg viðbrögð geta magnast hratt

- Skelfing, ótti og ringulreið eru algeng viðbrögð, sérstaklega við eldingar, mikla rigningu eða mikinn vind.
- Aðskilnaður frá hópfélögum getur aukið kvíða og viðkvæmni.
- Sumir kunna að stöðvast af ótta, á meðan aðrir taka fljótar ákvarðanir.
- Áfallaviðburðir — svo sem að verða fyrir fallandi trjáium eða verða vitni að meiðslum — geta valdið langvarandi streitu eða sektarkennd lifanda.



Mynd 3. *Stormar og fellibylir* (framleitt með gervigreind af S. Arenas í gegnum Sora)

Óveður og fellibylir

Aðlögunaraðferðir

- Gefðu rólegar og skýrar leiðbeiningar um örugg svæði eða skjól.
- Ítrekaðu við fólk að ótti og kvíði eru eðlileg viðbrögð við skyndilegum stormi.
- Hvetjið til samheldni í hópnum: haldið hópum saman til að draga úr skelfingu og einangrun.
- Einbeitið ykkur að hagnýtum skrefum til öryggis (að finna skjól, forðast berskjaldað svæði) á sama tíma og þið viðhaldið tilfinningalegum stuðningi.

Eftir storminn

- Þeir sem lifa af geta upplifað áfall, kvíða eða endurupplifanir. Áfall getur magnast vegna meiðslna, eignataps eða því að verða vitni að skaða.
- Sálræn hjálp er nauðsynleg:
 - Staðfestu tilfinningalega viðbrögð og óttatilfinningar.
 - Veittu nákvæmar upplýsingar um björgun, öryggi og bata.
 - Aðstoðaðu við að koma fólki saman aftur með hópmeðlimum til að endurheimta tilfinningu fyrir stjórn.
 - Hvettu til gagnkvæms stuðnings og uppbyggilegrar umhugsunar til að draga úr áframhaldandi vanlíðan.

Öfgakenndur kuldi

Skyndileg útsetning fyrir öfgakenndum kulda eða snjó í óbyggðum getur fljótt skapað lífshættulegar aðstæður fyrir göngufólk, klifrara eða tjaldara.

Engin tafarlaus aðstoð

- Neyðarþjónustur geta dregist úr skorðum vegna ófærra stíga, snjókomu eða snjóflóða.
- Einstaklingar eða hópar verða að bregðast sjálfstætt við fyrstu mikilvægu mínúturnar og taka skjótar ákvarðanir við frostskilyrði.

Tilfinningaleg viðbrögð geta magnast hratt

- Skelfing, ringulreið og ruglingur eru algeng viðbrögð þegar skyggni er lítið eða þegar kennileiti eru hulin snjó.
- Aðskilnaður frá fylgdarfólki eykur ótta, hjálparleysi og viðkvæmni.
- Sumir geta stífnað af völdum áfalls eða ofkælingar, á meðan aðrir bregðast hvatvíslega og ógna sér enn frekar.
- Sálræn áföll — svo sem að verða vitni að meiðslum, kuldaskemmdum eða snjóflóðum — geta leitt til varanlegs kvíða eða sektarkenndar lifanda.



Mynd 4. Öfgakenndur kuldi
(skapað með gervigreind af S. Arenas í gegnum Sora)

Öfgakenndur kuldi

Aðlögunaraðferðir

- Gefðu rólegar, skýrar leiðbeiningar og leiðbeindu fólki að öruggum, skjólgóðum svæðum.
- Ítrekaðu að ótti og streita séu eðlileg viðbrögð við öfgakenndum aðstæðum.
- Hvettu hópa og pör til að halda hópinn til að viðhalda samheldni, gagnkvæmum stuðningi og koma í veg fyrir einangrun.
- Einbeitið ykkur að hagnýtum aðgerðum til að lifa af (skjól, hlýja, vökvainntaka) á sama tíma og viðhaldið tilfinningalegum stuðningi.

Eftir atburðinn

- Þeir sem lifa af geta upplifað áfall, kvíða eða endurupplifanir. Áfall getur magnast af meiðslum, frostskegndum eða því að verða vitni að skaða.
- Sálræn hjálp er nauðsynleg:
 - Staðfestu tilfinningar um ótta og hjálparleysi.
 - Veittu nákvæmar og samræmdar upplýsingar um björgun, öryggi og bata.
 - Aðstoðaðu við að koma fólki saman aftur til að endurheimta tilfinningu fyrir stjórn.
 - Hvettu til gagnkvæms stuðnings og smám saman þróaðu aðferðir til að takast á við ástandið til að draga úr langvarandi vanlíðan.

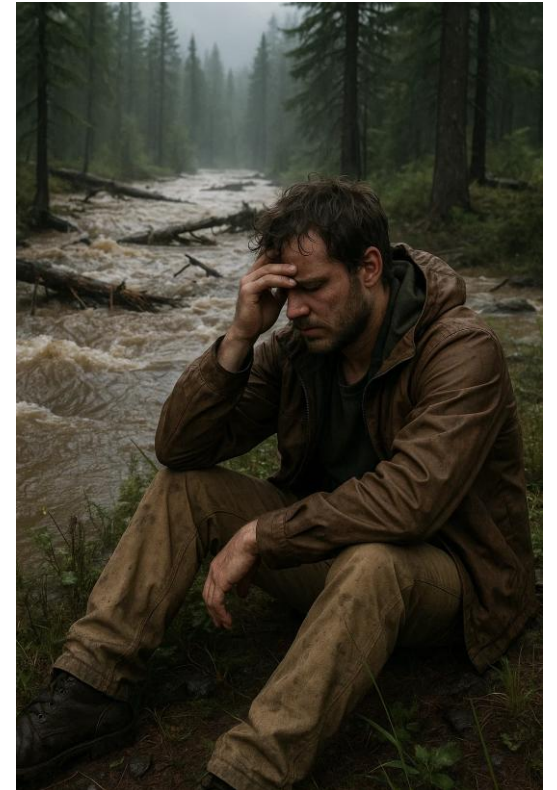
Staldraðu við og íhugaðu

Flóð í óbyggðum

Þú ert staðsett/ur á vinsælum göngustíg við árdal síðdegis. Dökk ský hrannast hratt saman og skyndilega veldur mikil rigning því að áin fyllist og skapar flóðahættu. Þú ert hluti af litlum hópi göngufólks og berð ábyrgð á að aðstoða aðra þátttakendur og að halda þeim öruggum.

Spurningar til íhugunar:

- Hvað myndir þú gera fyrst til að tryggja öryggi hópsins og koma í veg fyrir meiðsli?
- Hvernig myndir þú stjórna eigin streitu á meðan þú hjálpar öðrum að halda ró og fylgja leiðbeiningum?
- Hvaða einstaklingar, svæði eða verkefni krefjast tafarlausrar athygli á þeim stutta tíma sem er til staðar áður en vatnsstaðan hækkar eða stígar verða óöruggir?
- Hvernig geturðu miðlað upplýsingum skýrt og áhrifaríkt til hópsins við takmarkaða sýn eða hávaða frá fljótandi vatni?
- Hvaða aðferðir geta hjálpað til við að viðhalda samheldni hópsins, draga úr skelfingu og hvetja til samvinnu við skyndileg flóð í óbyggðum?



Mynd 6. Flóð í óbyggðum
(framleitt með gervigreind af S. Arenas í gegnum Sora)

Staldraðu við og veltu fyrir þér

Hvað þú ættir **EKKI** að gera:

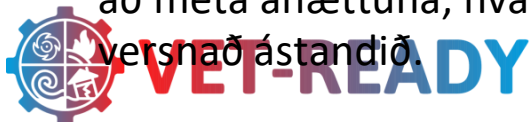
- **Ekki fyllast skelfingu:** Skelfing breiðist hratt út og getur leitt til órökréttra ákvarðana eða slysa í hratt hækkandi vatni. Vertu róleg/ur til að leiða aðra örugglega.
- **Ekki ógna öryggi þínu fyrir eignir:** Að reyna að bjarga búnaði, bakpoka eða persónulegum munum getur ógnað þér og öðrum. Forgangsraðaðu því að færa þig á hærra svæði fyrst.
- **Ekki skilja hópinn eftir:** Forðastu að skilja einstaklinga eftir eða að skiljast hópinn eftir; það eykur öryggi ykkar að vera saman.
- **Ekki hunsa umhverfisvísa:** Forðastu að vanmeta hækkandi vatn, hálán jarðveg eða óstöðuga stíga; það eykur hættuna.
- **Ekki bregðast út frá hvatvísi:** Forðastu að flýta þér um hættulegar slóðir eða taka ákvarðanir án þess að meta áhættuna; hvatvísar aðgerðir geta versnað ástandið.

Hvað þú **ÁTT AÐ** gera:

- **Leiðbeindu fólki rólega á örugga staði:** Færðu hópinn á hærra land, stöðuga stíga eða í örugg skjól með því að nota sýnileg kennileiti.
- **Dveljið saman og miðlið skýrt upplýsingum:** Úthlutaðu hlutverkum, gefðu skref-fyrir-skref leiðbeiningar og tryggðu að allir viti áætlunina.
- **Aðstoðaðu viðkvæma fyrst:** Hjálpaðu börnum, öldruðum eða þeim sem eru með skerta hreyfigetu til að komast örugglega á stað.
- **Hvetjið til skipulagðrar hreyfingar:** Haldið litlum hópum eða notist við vinakerfi til að draga úr skelfingu og koma í veg fyrir slys.
- **Bjóðið upp á grunnþægindi ef mögulegt er:** Bjóðið upp á huggun, vatn eða þurr föt, en haldið öryggi í forgangi.

Hvers vegna þetta hjálpar:

- **Stýrð hreyfing dregur úr líkum á meiðslum:** róleg, skipulögð aðgerð dregur úr hálku, falli eða því að verða borinn með straumnum.
- **Leiðbeiningar veita hópmeðlimum öryggistilfinningu:** Skýr fyrirmæli draga úr ótta, ringulreið og hvatvísi.
- **Að vernda viðkvæma einstaklinga bjargar lífum:** Að forgangsraða þeim sem eru hvað mest í hættu tryggir að enginn verði skilinn eftir.
- **Að einblína á að lifa af fremur en eignir kemur í veg fyrir skaða:** Persónulegar eignir er hægt að endurheimta; líf ekki.



Co-funded by
the European Union

Tæknilegar og iðnaðarhamfarir í óbyggðum

- Tæknilegar og iðnaðarhamfarir eiga sér stað þegar mannleg kerfi eða búnaður bregst, sem leiðir til slysa sem hafa bein áhrif á einstaklinga eða hópa hópa í náttúrulegu umhverfi. Þessi atburðarás er frábrugðin náttúruhamförum að því leyti að hún er oft skyndileg, ófyrirsjáanleg og stundum ósýnileg — sem dæmi má nefna **efnaleka nálægt gönguleiðum, eldsneytis- eða gasleka á afskekktum tjaldstæðum, fall brúa eða útsýnispalla, sprengingar eða rafmagnsbilun í skálum í óbyggðum.**
- Á afskekktum svæðum, svo sem á fjarlægum gönguleiðum, fjallakofum eða tjaldstæðum við árbakka, geta slíkar hamfarir **lokað flóttaleiðum, skert þjónustu eða skapað tafarlauser hættur** sem ógna líkamlegu öryggi. Óvænti eðli þessara atburða kallar oft fram bráða streitu, ótta við meiðsli eða mengun og tilfinningar um hjálpleysi hjá þeim sem verða fyrir áhrifum.
- Hópmeðlimir geta upplifað **mikinn kvíða, skelfingu eða ringulreið**, sérstaklega þegar fjölskyldur, aldraðir eða viðkvæmir einstaklingar eru til staðar. **Ákvarðanataka undir álagi** verður afar mikilvæg fyrir leiðsögumenn, stjórnendur eða björgunarsveitir, sem þurfa fljótt að ákveða hvort eigi að rýma, leita skjóls á staðnum eða grípa til annarra verndarráðstafana.
- **Skilningur á tilfinningalegum áhrifum tæknilegra og iðnaðarhamfara í óbyggðum** hjálpar leiðbeinendum utandyra, björgunarsveitum og hópmeðlimum **að undirbúa sig, bregðast við og jafna sig mun betur**, sem tryggir bæði líkamlegt öryggi og tilfinningalegan styrk í neyðartilvikum.



Co-funded by
the European Union

Efnaleki

Jafnvel tiltölulega smáir efnalekar í óbyggðum — svo sem þegar vörubílar velta á fjallavegum, geymslutankar leka eða skordýraeitur rennur út nálægt tjaldstæðum — geta valdið ótta, streitu og ringulreið. Ólíkt sýnilegum ógnum, eins og eldi, geta efni verið ósýnileg eða lyktarlaus, sem skapar óvissu og eykur andleg áhrif.

Hvað getur gerst?

- Bíslýs losar eitraðan reyk nálægt gönguleið, sem neyðir til skyndilegrar rýmingar upp hlíð eða á móti vindi.
- Tjaldgestir kunna að taka eftir óvenjulegum lyktum, þoku eða dauðum villidýrum, sem veldur skelfingu.
- Flóttaleiðir geta verið lokaðar, sem gerir hópa lokaða eða hjálparvana.

Hvers vegna þetta er tilfinningalega hættulegt:

- Ósýnilegar ógnir (gufur, eiturefni) valda auknum kvíða.
- Ótti við mengun eða eitrun getur breiðst hratt út innan hópa.
- Foreldrar, leiðsögumenn eða leiðtogar geta fundið sig yfirbugaða af ábyrgð gagnvart viðkvæmum einstaklingum.
- Þeir sem lifa af geta síðar upplifað ofurárvekni, sektarkennd eða forðast útivistarstarfsemi.

Merki um streitu í hópnum:

- Skyndileg skelfing, öskur eða óskynsamlegar tilraunir til að flýja niður hlíðar eða inn í hættusvæði.
 - Frystingaviðbrögð — einstaklingar geta ekki hreyft sig vegna ótta við "ósýnilegar ógnir."
- Átök eða sök í hópnum um hvaða aðgerð skuli grípa til.



Mynd 7. Efnaleki nálægt gönguleið (skapað með gervigreind af S. Arenas í gegnum Sora)



Co-funded by
the European Union

Efnaleki

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

- **Vertu róleg/ur og veittu öryggistilfinningu.** Talaðu hægt og afdráttarlaust. Minntu hópinn á að það að hreyfa sig rólega saman eykur öryggi.
- **Færðu þig örugglega í burtu frá hættunni.** Leiddu hópinn upp brekku og á móti vindi, forðastu láglendi þar sem þyngri gufur geta safnast saman.
- **Haltu stjórn á aðstæðunum.** Úthlutaðu litlum verkefnum (að bera vatn, athuga hverjir eru mættir, aðstoða börn/eldri borgara) til að draga úr vanmáttarkennd.
- **Haltu hópnum tengdum veruleikanum.** Notaðu stuttar æfingar, eins og djúpa öndun eða að einbeita þér að einfaldri athöfn (t.d. að telja skref eða endurtaka róandi setningar), til að draga úr skelfingu.
- **Auðvelda samskipti.** Haltu fólki upplýstu, jafnvel þó upplýsingar séu takmarkaðar. Óvissa eykur ótta; skýr og hreinskiptin leiðsögn byggir upp traust.
- **Viðurkennið tilfinningar.** Viðurkennið ótta og kvíða án þess að dæma: "Það er eðlilegt að vera hrædd/ur — við erum að færa okkur í öruggar aðstæður saman."

- **Komdu í veg fyrir rangar upplýsingar.** Hindraðu útbreiðslu orðróma eða rangfærslna innan hópsins með því að beina athyglinni að áþreifanlegum aðgerðum.
- **Styrkja samheldni hópsins.** Hvettu meðlimi til að vera saman, halda í hendur ef sýnileiki er lítill og passa upp á hvorn annan.
- **Verndaðu viðkvæma einstaklinga.** Paraðu börn, aldraða eða kvíðafulla einstaklinga með rólegum fylgdarmönnum til að veita huggun og líkamlegan stuðning.
- **Hvetja til öruggar sjálfsumsjónar.** Þegar komið er í öruggt umhverfi skaltu minna hópinn á að drekka vatn, hvíla sig og nota aðferðir til að koma huganum aftur í núíð til að draga úr streitu.
- **Skipuleggja næsta skref.** Útskýðu skýrt hvað gerist eftir rýmingu (búa til björgun, flytja í skjól) til að endurheimta tilfinningu fyrir fyrirsjáanleika.
- **Ræddu atburðina eftir að öryggi er tryggt.** Leyfðu hópmeðlimum að deila reynslu sinni, tilfinningum og spurningum til að draga úr efiraðhyggjum eða sektarkennd.

Gasleki

Jafnvel smávægilegur gasleki í afskekktum gistihúsum, sumarbústöðum eða fjallakofum geta vakið upp mikinn ótta, kvíða og ringulreið. Ólíkt eldum eða flóðum eru gaslekar oft ósýnilegir, lyktarlausir (eða lykt aðeins varla greinanleg) og ófyrirsjáanlegir, sem eykur streituálag meðal gesta og starfsfólks.

Hvað getur gerst?

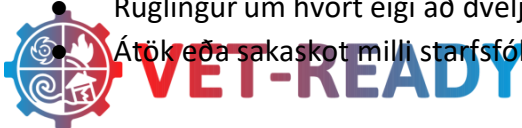
- Leki á própani eða jarðgasi greinist um nóttina og kveikir viðvaranir eða veldur sterkri lykt.
- Gestir gætu fyllst skelfingu og verið óvissir um hvort eigi að rýma út í frostið eða dvelja inni.
- Fjölskyldur, pör eða litlir hópar geta sundraðst eða orðið kyrrstæðir af ótta.
- Starfsfólk eða leiðsögumenn geta fundið sig yfirbugaða af ábyrgð gagnvart viðkvæmum einstaklingum.

Hvers vegna þetta er tilfinningalega hættulegt:

- Ósýnilegar ógnir auka óvissu og ótta við sprengingu eða eitrun.
- Streita getur aukist hratt og valdið oföndun, kvíðakasti eða óskilvirkum ákvörðunum.
- Vanmáttugir einstaklingar — börn, aldraðir eða fólk með kvíðaraskanir — geta fundið sig hjálparvana eða ófærir um að fylgja leiðbeiningum.
- Þeir sem lifa af geta síðar þróað með sér ofurárvekni, kvíða í lokuðum rýmum eða tregðu til að snúa aftur á afskekktu gististaði.

Merki um streitu í hópnum:

- Hraður andardráttur, grátur eða öskur.
- Stöðvun viðbragða eða hik, þar sem einstaklingar geta ekki hreyft sig.
- Ruglingur um hvort eigi að dvelja á staðnum, rýma eða leita sér hjálpar.
- Átök eða sakaskot milli starfsfólks og gesta um hvað rétt var að gera.



Mynd 8. *Gassleki* (skapað með gervigreind af S. Arenas í gegnum Sora)



Co-funded by
the European Union

Gasleki

Hvað á að gera til að takast á við streituálag vegna gasleka?

- **Vertu róleg/ur og talaðu skýrt.** Talaðu hægt, sýndu yfirráð og notaðu hughreystandi orðalag.
- **Rýmdu á öruggan hátt.** Færið alla frá gistihúsinu, helst upp í mótvind og á öruggt útivistarsvæði.
- **Haltu stjórn.** Skiptið hlutverkum: einn annast börnin, annar leiðir eldri borgara, sá þriðji fylgist með leið hópsins.
- **Haltu hópnum jarðtengdum.** Hvetjið til hægs öndunar, teljið skref eða einbeitið ykkur að áþreifanlegum aðgerðum fremur en hinni ósýnilegri hættu.
- **Viðurkennið tilfinningar.** Viðurkennið að ótti sé eðlilegur: "Það er í lagi að vera hrædd/ur — við erum að færa okkur saman í öruggar aðstæður."

- **Komdu í veg fyrir að skelfing breiðist út.** Hindrðu vangaveltur um sprengingar eða meiðsli; beindu athyglinni aftur að öryggisráðstöfunum.
- **Styðjið viðkvæma einstaklinga.** Paraðu börn eða kvíðafulla fullorðna saman við rólega fylgdarmenn.
- **Auðvelda samskipti.** Veittu stöðugar upplýsingar um rýmingu, örugg svæði og næstu skref.
- **Hvetjið til sjálfsumsjónar eftir að öryggi er tryggt.** Gefið fólki vatn, teppi eða hlý föt og hvetjið til hvíldar.
- **Farið yfir atburðina þegar öruggt er.** Leyfið þátttakendum að tjá ótta sinn og ræða gjörðir sínar til að draga úr langvarandi kvíða og styrkja lærdóm.

Gallar í innviðum

Jafnvel mannvirki sem virðast traust— eins og bryggjur, útsýnispallar eða fjarlægir skálar — geta brugðist skyndilega og skapað tafarlausa hættu og mikla andlega streitu. Byggingarbrestir eru oft ófyrirsjáanlegir, skilja hópa eftir fangelsaða, berskjaldaða eða óvissa um hvernig eigi að hreyfa sig örugglega.

Hvað getur gerst?

- Hengibrú á vinsællri gönguleið hrynur skyndilega og skilur göngufólk eftir fast á annarri hlið gljúfursins.
- Pallar á útsýnisstöðum eða tréhús geta sprungið eða gefið sig undan þyngd, sem krefst fljótlegrar rýmingar.
- Hópsmeðlimir geta orðið aðskildir, einangraðir eða lamaðir af ótta.
- Leiðsögumenn eða leiðtogar geta fundið sig yfirbugaða af ábyrgð gagnvart viðkvæmum einstaklingum.

Af hverju er þetta tilfinningalega hættulegt:

- Skyndilegur samdráttur veldur áfalli, vantrú og miklum ótta um eigið öryggi.
- Einstaklingar geta upplifað sektarkennd, áfall eða kvíða ef aðrir slasast eða verða fastir.
- Ótti við frekari byggingarlega bilun getur lamað hópmeðlimi ("frystingsviðbragð").
- Viðkvæmir meðlimir — börn, aldraðir eða kvíðnir einstaklingar — geta fyllst skelfingu eða brugðist harkalega við, sem eykur streitu fyrir alla hópinn.

Merki um streitu í hópnum:

- Stöðvun hreyfinga eða ófærni til að hreyfa sig vegna ótta.
- Ruglingur eða erfiðleikar við að fylgja leiðbeiningum.
- Deilur eða ákærur meðal hópmeðlima um hvaða aðgerðir skuli grípa til.
- Hraður andardráttur, öskur eða líkamlegur óróleiki.



Mynd 9. Bilun innviða (skapað með gervigreind af S. Arenas í gegnum Sora)



Co-funded by
the European Union

Gallar í innviðum

Hvað á að gera til að takast á við streituálag við byggingarlega bilun:

- **Vertu róleg/ur og veittu öryggistilfinningu.** Talaðu af festu og skýrt: "Við erum örugg ef við hreyfum okkur varlega saman."
- **Metið aðstæður áður en þið hreyfið ykkur.** Finnið stöðug svæði, forðist frekari skemmdar á byggingum og athugið hvort hættulegt rusl sé til staðar.
- **Haltu samheldni hópsins.** Haltu öllum saman, paraðu viðkvæma meðlimi með rólegum fylgdarmönnum og úthlutaðu einföldum verkefnum (t.d. að athuga mætingu).
- **Halda hópnum jarðtengdum.** Hvettu til aðgerða, hægra öndunaræfinga eða talningaræfinga til að draga úr skelfingu.
- **Haltu samskiptum gangandi.** Gefðu skýrar upplýsingar um öruggar leiðir, aðrar mögulegar leiðir og hvað skuli gera næst.
- **Viðurkennið tilfinningar.** Viðurkennið ótta og áfall: "Það er eðlilegt að vera hrædd/ur; við erum að færa okkur örugglega saman."
- **Skipuleggðu rýmingu.** Notaðu öruggustu leiðirnar og tryggðu að allir séu saman.
- **Hvetjið til sjálfsumsjónar eftir að öryggi er tryggt.** Leyfið fólki að hvíla sig, drekka vökva og vinna úr atburðinum til að draga úr langvarandi kvíða.
- **Farið yfir atburðinn eftir á.** Stjórníð viðræðum til að takast á við ótta, deilið reynslu og styrkið færni.

Staldraðu við og veltu fyrir þér

Byggingarbrestur í óbyggðum

Þú ert að ganga með litlum hópi á afskekkttri slóð. Skyndilega hrynur hluti af hengibrúnni framundan. Sumir úr hópnum eru strandaðir hinum megin við hana, en aðrir eru of hræddir til að hreyfa sig. Sýnileiki er takmarkaður og þú ert ekki viss um hvort brúin sem eftir er sé stöðug.

Spurningar til íhugunar:

1. Hver er fyrsta aðgerð þín til að tryggja öryggi allra meðlima hópsins?
2. Hvernig myndir þú stjórna eigin streitu á meðan þú hjálpar öðrum að halda ró sinni?
3. Hvernig geturðu fljótt metið hvaða svæði eru örugg og hvaða svæði eru hættuleg?
4. Hvernig kemurðu í veg fyrir að viðkvæmir meðlimir — börn, aldraðir eða kvíðnir — fari í uppnám?
5. Hvaða hlutverk er hægt að úthluta meðlimum hópsins til að endurheimta tilfinningu fyrir stjórn?
6. Hvernig myndir þú koma leiðbeiningum skýrt á framfæri undir streitu og óvissu?
7. Hvað myndir þú gera ef einhver slasast eða neitar að hreyfa sig?
8. Hvernig geturðu komið í veg fyrir að orðrómur eða skelfing breiðist út innan hópsins?



Mynd 11. Byggingarbrestir í óbyggðum
(skapað með gervigreind af S. Arenas í gegnum Sora)

Staldræðu við og veltu fyrir þér

Af hverju sumar ákvarðanir kunna að vera óöruggar:

- Að nálgast lekann eða fara inn á menguð svæði án hlífðarbúnaðar getur valdið eitrun, bruna eða öndunarerfiðleikum.
- Að dvelja í nágrenninu setur fólk í snertingu við ósýnilega eitraða gufu, sem eykur heilsufarslega áhættu.
- Að reyna að hreinsa eða meðhöndla efnið án þjálfunar setur alla, þar með talið starfsfólk, í alvarlega hættu.

Bestu starfshættir:

- Færðu viðstadda og starfsfólk strax frá hættusvæðinu, helst upp á móti vindi og upp á hærra land ef þið erið úti.
- Hyljið munn og nef með klæði eða grímu ef ekki er hægt að forðast að fara nálægt gufunum.
- Látið neyðarlínuna (112) vita strax með nákvæmri staðsetningu og lýsingu á efninu.
- Ekki fara aftur inn í mengað svæði fyrr en yfirvöld staðfesta að það sé öruggt.



Áreiðanlegar heimildir mæla með:

- Efnahjálpar- og efnaöryggisstofnanir ESB ráðleggja að halda sig í burtu, færa sig upp með vindi og hringja í 112.
- Sjónræn merki eins og þoka, litabreytingar eða visnandi plöntur gefa til kynna eituráhrif. Aðeins þjáfað starfsfólk með viðeigandi hlífðarbúnaði ætti að takast á við efnaatvik.

Íhugun:

Að bregðast við af ró, halda fjarlægð og leiða viðstadda örugglega hjálpar til við að draga úr skelfingu, kemur í veg fyrir meiðsli og hjálpar til við takast á við tilfinningalegt álag í hópnum.

Að skilja á milli öruggra og óöruggra aðgerða er grundvallaratriði fyrir bæði líkamlega vernd og andlega vellíðan í efnaóhöppum í óbyggðum.



Co-funded by
the European Union

Líffræðilegar og heilsutengdar hamfarir í óbyggðum

Líffræðilegar og heilsutengdar hamfarir í óbyggðum eiga sér stað þegar smitsjúkdómar, veikindi eða heilsufarsástand ógna einstaklingum eða hópum sem eru langt frá lækniðstoð. Ólíkt borgarumhverfi, þar sem heilbrigðisþjónusta er innan seilingar, bæta óbyggðaumhverfi við einangrun, seinkun viðbragða og sálrænt álag.

Dæmi eru um:

- **Matar- eða vatnsborin veikindi** af völdum mengaðra birgða eða óviðeigandi geymslu matvæla.
- **Dýrasmitssýkingar** sem berast frá skordýrum eða villidýrum.
- **Læknisfræðileg atvik með fjölda slasaðra**, svo sem ofhitnum í leiðangri, ofnæmisviðbrögð eða matareitrun sem nær til alls hópsins.

Af hverju þetta er andlega krefjandi:

- Fjarlægðin magnar tilfinningar eins og **ótta, viðkvæmni og hjálparleysi**.
- Skortur á tafarlausri lækniðstoð getur vakið **kvíða, sektarkennd eða skelfingu** hjá leiðtogum hópsins og meðlimum hans.
- Ótti við smit getur aukið **tortryggni eða átök** innan hópsins.
- Að takast á við streitu á meðan verndað er líkamlegt heilbrigði verður nauðsynlegt fyrir seiglu og afkomu.



Co-funded by
the European Union

Matareitrun í óbyggðum

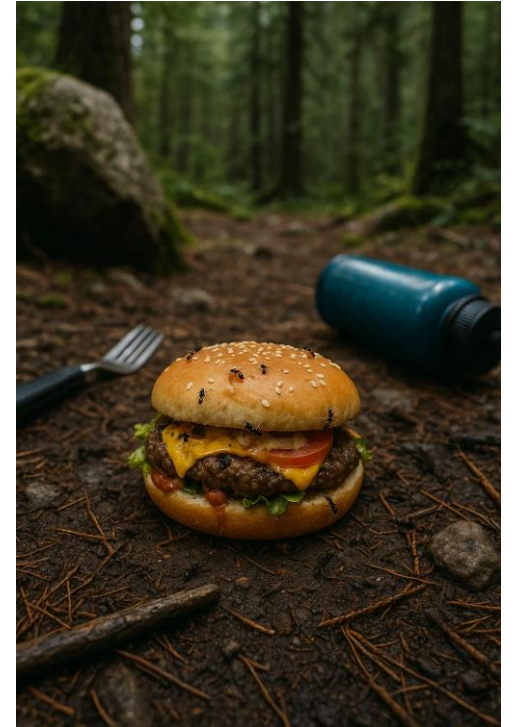
"Jafnvel í óbyggðum geta matvæli eða mengað vatn fljótt valdið veikindum og gert hópa berskjaldaða langt frá lækniðstoð."

Andleg áhrif:

- **Kvíði og ótti:** Áhyggjur af því að aðrir kunni einnig að veikjast eða að lækniðstoð sé óaðgengileg.
- **Streita vegna óvissu:** Efasemdir um hvað olli veikindunum og hvort fleiri meðlimir hópsins séu í hættu.
- **Sektarkennd:** Leiðtogar eða kokkar kunna að finna fyrir ábyrgðartilfinningu, sem leiðir til spennu innan hópsins.

Bestu aðferðir:

- Einangra sjúka einstaklinga örugglega og veita þeim ró..
- Tryggja vökvainntöku í litlum og öruggum skömmtum.
- Gefðu skýrar upplýsingar um hvað er að gerast og hvaða aðgerðir eru í gangi.
- Forðist áhættusamar lausnir eða óstaðfestar meðferðir.



Mynd 12. Matarsýking í óbyggðum
(framleitt með gervigreind af S. Arenas í gegnum Sora)

Matureitrun í óbyggðum

Tilfinningaleg áhrif

- **Spenna í hópnum:** Deilur um hvaða matur olli veikindunum eða hvernig skuli bregðast við.
- **Ótti við smit:** Aðrir kunna að neita að borða eða þróa með sér önnur andleg einkenni.
- **Tapa stjórn:** Að finna fyrir hjálpleysi þegar langt er til læknisþjónustu.
- **Varnarleysi:** Börn, aldraðir eða kvíðnir geta farið í uppnám, sem eykur streitu í hópnum.

Aðlögunaraðferðir

- **Halda rólegum samskiptum:** Deila staðreyndum og forðast vangaveltur.
- **Úthluta verkefnum:** Gefðu hópmeðlimum smáverkefni (sækja vatn, undirbúa öruggt fæði, fylgjast með einkennum) til að endurheimta reglu og stjórn.
- **Normalísera aðstæðurnar:** Útskýrðu að matarsýkingar séu oft hægt að ráða við og að þær séu tímabundnar.
- **Styðja tilfinningalegar þarfir:** Veita öryggistilfinningu, viðurkenna tilfinningar og koma í veg fyrir að skelfing breiðist út.
- **Leitaðu ráða hjá sérfræðingi:** Ef einkenni eru alvarleg, hringdu í neyðarlínu eða skipuleggðu örugga rýmingu.

Dýrafaldrar í óbyggðum

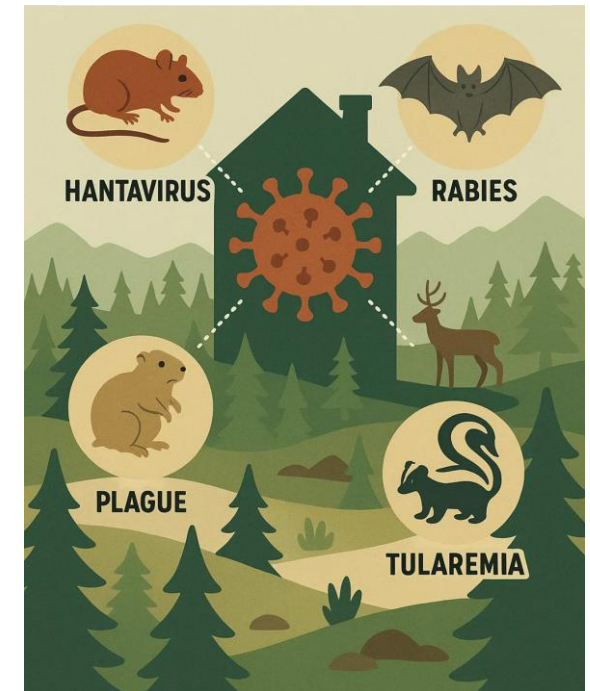
"Í óbyggðum getur snerting við villt dýr eða önnur dýr valdið sjúkdómum, sem skapar skyndilega heilsufarslega áhættu og tilfinningalegt álag fyrir hópa."

Sálfræðileg áhrif:

- **Áfall og ringulreið:** Að verða vitni að alvarlegum meiðslum eða dauðsföllum getur valdið bráðum streituviðbrögðum.
- **Yfirbugun:** Leiðtogar eða viðbragðsaðilar geta fundist eins og þeir séu ófærir um að hjálpa öllum á sama tíma.
- **Ótti og hjálparleysi:** Takmarkaður læknisbúnaður og seinkun björgunar eykur kvíða.

Bestu aðgerðir / aðlögunaraðferðir:

- **Forgangsraðið umönnun hratt (flokkun):** sinnið fyrst þeim sem eru í lífshættulegu ástandi.
- **Haldið reglu og ró** til að forðast skelfingu eða óskipulagða hegðun mannfjöldans.
- Úthlutaðu **hlutverkum og verkefnum** (aðstoð við skyndihjálp, samskipti, huggun).
- Gefðu skýr skilaboð um hvað er að gerast og hvaða stuðningur er á leiðinni.



Mynd 13. Dýrasmitsjúkdómafaraldrar í óbyggðum

(framleitt með gervigreind af S. Arenas í gegnum Sora)

Dýrafaraldrar í óbyggðum

Tilfinningaleg og andleg áhrif

- **Kvíði:** Ótti getur aukist hratt, sérstaklega þegar lítið er vitað um sjúkdóminn.
- **Spenna innan hópsins:** Meðlimir geta sakað aðra um að vera gáleysislegir í umgengni við dýr.
- **Vanmáttarkennd:** Takmarkaður aðgangur að læknaaðstoð eða meðferð eykur streitu.
- **Ofverndandi hegðun:** Sumir kunna að verða of strangir, sem ýtir undir ágreining.

Aðlögunaraðferðir

- **Veittu hópnum öryggistilfinningu:** Leggðu áherslu á að ekki öll útsetning leiði til sýkingar.
- **Halda uppi rútínum:** Viðhalda skipulagi og venju til að draga úr óvissu.
- **Hvetja til rólegrar hegðunar:** Æfa jarðtengingartækni (djúp öndun, skýr einbeiting).
- **Úthluta stuðningshlutverkum:** Hafðu meðlimi hópsins með í að fylgjast með heilsu, tryggja hreinlæti og aðstoða viðkvæma einstaklinga.
- **Leitaðu ráða hjá sérfræðingi:** Hafðu samband við heilbrigðisyfirvöld eða lækna sem sérhæfa sig í lækniþjónustu í óbyggðum sem fyrst.

Læknisfræðileg neyðartilvik með fjölda slasaðra í óbyggðum

"Á afskekktum náttúrusvæðum geta slys eins og skriðuföll, rútuslys á fjallvegum eða önnur ferðaslys valdið mörgum meiðslum í einu, sem yfirgnæfir bæði úrræði og tilfinningalegt þol."

Sálfræðileg áhrif:

- **Sjokk og ringulreið:** Að verða vitni að alvarlegum meiðslum eða dauðsföllum getur valdið streituviðbrögðum.
- **Yfirbugun:** Leiðtogar eða viðbragðsaðilar geta fundið fyrir því að þeir séu ófærir um að hjálpa öllum á sama tíma.
- **Ótti og hjálparleysi:** Takmarkaður læknisbúnaður og seinkun björgunar eykur kvíða.

Bestu aðgerðir / aðlögunaraðferðir:

- **Forgangsraðið umönnun hratt (flokkun):** sinnið fyrst þeim sem eru í lífshættulegu ástandi.
- **Haldið reglu og ró** til að forðast skelfingu eða óskipulagða hegðun mannfjöldans.
- Úthlutið **hlutverkum og verkefnum** (aðstoð við skyndihjálp, samskipti, huggun).
- Gefðu skýrar upplýsingar um hvað er að gerast og hvaða stuðningur er á leiðinni.



Mynd 14. Læknisfræðileg neyðartilvik með fjölda slasaðra í afskekktri náttúru (framleitt með gervigreind af S. Arenas í gegnum Sora)

Læknisfræðileg neyðartilvik með fjölda slasaðra í óbyggðum

Tilfinningaleg og andleg áhrif

- **Sektarkennd eftirlifenda:** Ómeiddir meðlimir geta fundið fyrir sektarkennd yfir því að hafa ekki slasast.
- **Ágreiningur undir álagi:** Streita getur valdið pirringi eða ágreiningi um hvað skuli gera.
- **Ótti og skelfing:** Sársauki og vanlíðan þeirra sem slasast getur aukið almenna skelfingu í hópnum.
- **Áhætta á áfallastreituröskun:** Að verða vitni að alvarlegum meiðslum getur valdið óæskilegum minningum síðar.

Aðlögunaraðferðir

- Hvettu til **rólegrar öndunar og jarðtengingar** til að reyna að minnka skelfingu.
- Veittu **tilfinningalegan stuðning**: einföld stjórnun og nærvera dregur úr ótta.
- **Staðfestu tilfinningar eins og ótta** og hjálparleysi — það eru eðlileg streitviðbrögð.
- Haltu **sambandi og samskiptum** þar til björgunarsveit kemur á staðinn.
- Eftir atburðinn skaltu tryggja **eftirfylgni** fyrir þá sem urðu vitni að skelfilegum atburðum.

Staldraðu við og íhugaðu

Matareitrun í óbyggðum

Þið eruð að tjalda með litlum hópi eftir langa gönguferð. Skyndilega:

- Byrjar einn meðlimur að kvarta undan magaverkjum og byrjar að kasta upp.
- Aðrir sem borðuðu sömu matvöruna virðast kvíðnir og óttast að þeir gætu einnig veikst.
- Skelfing og ringulreið byrja að breiðast út í hópnum á meðan fólk rífst um hvað eigi að gera.

Hvað myndir þú gera í þessari stöðu?

Láta veiku manneskjuna halda áfram að borða eða drekka til að "róa magann"?

Reyna að framkalla uppköst eða gefa heimilislyf strax?

Einangra þann sem sýnir einkenni, fylgjast rólega með honum og róa aðra?

Hafa samband við læknisþjónustu (ef hægt er að ná sambandi) til að fá leiðbeiningar?



Mynd 14. Matareitrun í óbyggðum
(framleitt með gervigreind af S. Arenas í gegnum Sora)

Staldræðu við og veltu fyrir þér

Hvers vegna þetta skiptir máli andlega:

Hver er öruggasta aðgerðin þegar kemur að matareitrun í óbyggðum?

- Að láta sjúklinginn halda áfram að borða eða drekka án þess að meta ástand hans getur versnað ástand hans.
- Að framkalla uppköst eða gefa óstaðfestar lækningar getur verið hættulegt og valdið fylgikvillum.
- Öruggasta nálgunin er að :
 - Einangra og fylgjast með viðkomandi.
 - Ganga úr skugga um að viðkomandi fái nóg af hreinu vatni í litlum sopum, ef hann þolir það.
 - Hafa samband við heilbrigðisstarfsfólk eða neyðarlínu sem fyrst til að fá ráðgjöf.
 - Halda restinni af hópnum rólegum, koma í veg fyrir skelfingu og veita þeim öryggistilfinningu án þess að grípa til hættulegra inngripa.

- Tilfinningar eins og kvíði, ótti og sektarkennd eru algengar þegar veikindi skella á í óbyggðum.
- Að vera róleg/ur, skipulögð/aður og í samskiptum dregur úr streitu og kemur í veg fyrir ofsaviðbrögð.
- Að úthluta litlum, öruggum verkefnum (sækja vatn, útbúa hvíldarpláss) endurheimtir tilfinningu fyrir stjórn.
- Skýr og róleg leiðsögn sýnir hvernig á að stjórna tilfinningum og styður við seiglu hópsins.

Bestu starfshættir:

- Ekki leyfa neinum að halda áfram að neyta grunsamlegra matvæla.
- Einangraðu þann sem er haldinn og fylgstu með einkennum.
- Hafðu samband við heilbrigðisstarfsfólk til að fá leiðbeiningar.
- Styðjið og hughreystið hina í hópnum til að takast á við streitu og koma í veg fyrir skelfingu.

Hvetjandi aðgerðir og fyrirmyndir

"Cruz Roja Te Escucha": Andlegur stuðningur í neyðartilvikum

"Sálfræðileg aðstoð í óbyggðum" er sérhæft þjálfunarprógramm sem veitir tafarlausa andlega aðstoð til einstaklinga sem verða fyrir áföllum í óbyggðum eða við hamfarir utandyra. Prógrammið útvegar þjálfuðum sjálfboðaliðum og fagfólki verkfæri til að hjálpa fórnarlömbum að takast á við streitu, kvíða og áföll á afskekktum svæðum. Frá þróun þess hefur það verið innleitt í mörgum óbyggðaáætlunum og námskeiðum fyrir leiðtoga utandyra og orðið lykilauðlind til að efla andlega seiglu þátttakenda.



Samfélagsstýrð viðbrögð:

- **Einstaklingsbundin tilfinningaleg aðstoð:** Þjálfaðir leiðbeinendur veita einstaklingsmiðaða sálræna aðstoð og senda hjálparlið til fólks sem upplifir áfall í óbyggðum.
- **Aðgengi:** Námskeiðið býður upp á netþjálfun og hagnýta vettvangsþjálfun, sem gerir það aðgengilegt útivistarleiðbeinendum, leiðsögumönnum og sjálfboðaliðum.
- **Fjölbreyttir notendur:** Þátttakendur eru meðal annars útivistarkennarar, björgunarsveitir og tjaldgestir, sem tryggir að tilfinningalegur stuðningur nái til þeirra sem eru hvað mest útsettir fyrir streitutengdum þáttum í óbyggðum.

Af hverju þetta er hvetjandi:

"Sálfræðileg aðstoð í óbyggðum" sýnir að sérsniðin og tafarlaus tilfinningalegur stuðningur getur stillt af einstaklinga í krísum í krefjandi útivistarumhverfi. Prógrammið eflir seiglu, gerir fólki kleift að takast á við aðstæður á áhrifaríkan hátt og dregur úr langtíma sálfræðilegum áhrifum. Námskeiðið undirstrikar einnig mikilvægi geðheilbrigðisundirbúnings í öryggi í óbyggðum og viðbrögðum við hamförum.





Tengill á fréttina:

https://learn.nctsn.org/course/index.php?categoryid=11&utm_source=chatgpt.com



Co-funded by
the European Union

Til frekari skoðunar

- **NCTSN – Sálfræðileg fyrstu hjálp – netþjálfun**
Í gagnvirku fimm klukkustunda netnámskeiði er kennt hvernig veita megí tafarlausa tilfinningalega aðstoð einstaklingum sem hafa orðið fyrir hamförum, þar á meðal í óbyggðum.
 [Aðgangur að náminu](#)
- **The Mountaineers – PFA fyrir fjallgöngufólk**
2 klukkustunda netnámskeið sem kynnir streitustjórnun og viðbrögð við alvarlegum atburðum, sniðið að leiðbeinendum og sjálfboðaliðum utandyra.
 [Skoða námskeiðið](#)
- **Survive Student Resource – Handbók um PFA í óbyggðum**
Alhliða handbók sem býður upp á aðferðir til að takast á við tilfinningaleg neyðarástand og stuðla að bata í afskekktu óbyggðum.
 Lestu handbókina
- **NOLS – Úrræði í sálrænum fyrstu hjálp í óbyggðarlækningum**
Býður upp á hagnýtar leiðbeiningar, dæmasögur og innsýn sérfræðinga um samþættingu sálræns fyrstu hjálpar í námskrár um læknisfræði í óbyggðum.
 [Kannaðu úrræði](#)
- **Geðheilbrigðis fyrstu hjálp í óbyggðum**
Þjálfunaráætlun byggð á vísindalegum sönnunargögnum til að greina og bregðast við geðheilbrigðisvandamálum í útivistar- og afskekktu umhverfi.

Heimildir sem notaðar voru við gerð þjálfunarlotunnar

- Organización Mundial de la Salud. (2025). *Geðheilsa í neyðartilvikum*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>
- Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin. (2023). *WHO's response to health emergencies: Annual report 2023*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240097452>
- Agencia de Derechos Fundamentales de la Unión Europea. (2024). *Fundamental rights report 2024*. <https://fra.europa.eu/en/publication/2024/fundamental-rights-report-2024>
- Mortimer, A. R. (2023). Sálfræðileg fyrstu hjálp við áfall í óbyggðum: Íhlutanir fyrir þátttakendur í leiðangri eða leitar- og björgunarteymi. *Wilderness & Environmental Medicine*, 34(1), 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.wem.2023.02.009>
- Mortimer, A. R. (2010). Viðbrögð við geðheilbrigðismálum vegna bráðastreitu eftir hamfarir í óbyggðum. *Wilderness & Environmental Medicine*, 21(4), 337-344. <https://doi.org/10.1016/j.wem.2010.06.011>
- Lee, Y., Yang, Y., Pyo, J.-E., Lee, B., Kim, C., & Choi, J.-H. (2025). Hæfni tveggja daga þétttréslækninga með hugleiðsluæfingum fyrir einstaklinga sem urðu fyrir áhrifum náttúruhamfara: Stutt skýrsla. *Frontiers in Psychology*, 16, 1603924. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1603924>
- Kim, E. Y., Lee, Y. S., & Lee, H. J. (2021). Próun leiðbeininga um sálræna fyrstu hjálp fyrir geðheilbrigðisstarfsfólk sem vinnur með fórnarlömbum hamfara. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(20), 10752. <https://doi.org/10.3390/ijerph182010752>

SAMSTARFSAÐILAR



<https://ied.eu/>



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



<https://neotalentway.com/>



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



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



<https://vonhope.is/>

Skemmtu þér með VET-READY náminu

Eining 3: Viðbúnaður vegna neyðarástands í skóglendi og óbyggðum

ÞJÁLFUNARLOTA 17: Að skilja sálræn viðbrögð fólks við hamförum í skóglendi og óbyggðum!



<https://vetready.eu/>

Fylgdu okkur



Co-funded by
the European Union