



# Mācībspēku atbalsta materiāls 3. nodaļai: MEŽA KATASTROFU IZPRATNE UN IZDZĪVOŠANA SAVVAĻĀ

## Mācību modulis Nr. 17: Katastrofu upuru psiholoģijas izpratne savvaļas apstākļos

**Autors:** Neotalentway / VETREADY projekta partnerība

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



**Co-funded by  
the European Union**

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



# Mācībspēku atbalsta materiāla pārskats

Šis izglītotāju atbalsta materiāls ir izstrādāts, lai papildinātu apmācību moduli „**Katastrofu upuru psiholoģijas izpratne savvaļas apstākļos**”, sniedzot pielāgotas metodiskas un didaktiskas vadlīnijas, lai uzlabotu tā efektīvu īstenošanu.

Tā mērķis ir palīdzēt izglītotājiem:

- izprast šī moduļa **konkrētos pedagoģiskos mērķus**
- piemērot **atbilstošas mācību stratēģijas un rīkus**, lai iesaistītu profesionālās izglītības un apmācības, profesionālās tālākizglītības un apmācības un diasporas izglītojamos
- **veicināt galvenās aktivitātes**, sekmēt pārdomas un atbalstīt zināšanu saglabāšanu
- pielāgot apmācību **dažādiem formātiem** (klātienē, tiešsaistē, jauktas) un dažādām apmācāmo vajadzībām

*Piezīme: Šī moduļa apguve un tam pievienotā testa izpilde dod tiesības saņemt profesionālās kompetences pilnveides apliecinājumu.*

# Šī mācību moduļa mācību saturs

- Mācību moduļa mērķis
- Mācību moduļa sagaidāmie mācību rezultāti
- Ievads: Katastrofu upuru psiholoģijas izpratne savvaļas apstākļos
- Pamatjēdzieni un terminoloģija
- Tēmas svarīguma izpratne
- Kāpēc šis mācību modulis ir svarīgs?
- Dabas katastrofas katastrofu upuru psiholoģijas izpratnes kontekstā
- Plūdi
- Meža ugunsgrēki
- Vētras un orkāni
- Ekstrēms aukstums
- Apstāties un padomā
- Tehnoloģiskās un industriālās katastrofas katastrofu upuru psiholoģijas izpratnes kontekstā
- Ķīmiskās noplūdes
- Gāzes noplūdes
- Infrastruktūras atteices
- Apstāties un padomā
- Bioloģiskās un ar veselību saistītās katastrofas katastrofu upuru psiholoģijas izpratnes kontekstā
- Pārtikas piesārņojums savvaļas apstākļos
- Zoonožu uzliesmojumi savvaļas apstākļos
- Masveida cietušo medicīniskās situācijas savvaļas apstākļos
- Apstāties un padomā
- Iedvesmojoša rīcība un labās prakses piemēri
- Padziļinātai izpētei

# Ieteicamās mācību metodes un rīki

## Mācību metode Nr. 1: Scenārijos balstīta diskusija

- Šī metode veicina kritisko domāšanu, riska analīzi un zināšanu pielietošanu reālistiskās bioloģiskās vai ar veselību saistītās katastrofu situācijās savvaļas apstākļos. Tā ir piemērota gan klātienē, gan tiešsaistes nodarbībām, padarot to viegli pielāgojamu dažādām izglītojamo grupām.
- **Piemērs pielietošanai:**  
Pēc slaidiem par pārtikas piesārņojumu, zoonožu uzliesmojumiem un masveida cietušo medicīniskajām situācijām pasniedzējs piedāvā scenāriju:
- “Jūs esat pārgājiena grupas sastāvā attālā kalnu apvidū. Pēkšņi vairākiem dalībniekiem attīstās gremošanas traucējumu simptomi pēc kopīgas maltītes, bet citi sāk panikot un raizēties, ka arī viņi varētu saslimt. Medicīniskā palīdzība atrodas vairāku stundu attālumā. Ko jūs darītu vispirms, lai nodrošinātu gan fizisko drošību, gan psiholoģisko atbalstu?”
- Izglītojamās sadala mazās grupās (tiešsaistē — virtuālajās istabās, klātienē — grupu diskusijās). Katra grupa izstrādā tūlītējo rīcības plānu, ņemot vērā gan medicīnisko reaģēšanu, gan psiholoģisko atbalstu.
- Pēc tam grupas prezentē savas stratēģijas, un pasniedzējs vada refleksiju par to, kā pēc konkrētas rīcības palīdz mazināt paniku un veicina noturību, sasaistot lēmumus ar galvenajiem moduļa konceptiem.

# Ieteicamās mācību metodes un rīki

## Mācību metode 2: Lomu spēle

Dalībnieki praktizē praktiskās prasmes un lēmumu pieņemšanu reālistās ārkārtas situācijās dabā, apvienojot fizisku rīcību un psiholoģisko atbalstu.

**Piemērs:** “Pārgājiena laikā daļai dalībnieku pēc kontakta ar savvaļas dzīvniekiem parādās gripai līdzīgi simptomi, savukārt kāds cits guvis nelielu traumu. Glābēji ieradīsies tikai pēc vairākām stundām.”

### Lomas:

- **Līderis:** koordinē reakciju un nodrošina skaidru komunikāciju
- **Medicīnas atbalsts:** sniedz pirmo palīdzību un uzrauga simptomus
- **Psiholoģiskais atbalsts:** nomierina grupu un pārvalda paniku
- **Drošības atbildīgais:** rūpējas par apkārtējās vides drošību un organizē ekipējumu

### Aktivitāte:

- Izspēlēt scenāriju un pieņemt lēmumus stresa situācijā
- Atspoguļot, kuras darbības palīdzēja mazināt paniku, uzlabot situācijas kontroli un atbalstīt emocionālo labklājību

### Rezultāts:

- Prast integrēt fizisko drošību un psiholoģisko atbalstu apvidus apstākļos
- Pilnveidot komunikācijas, līderības un stresa pārvaldības prasmes



Co-funded by  
the European Union

# Ieteicamās mācību metodes un rīki

## Mācību metode Nr. 3: Vadītā refleksijas žurnāla rakstīšana

- Šī metode palīdz izglītojamajiem nostiprināt zināšanas, sasaistīt pieredzi ar galvenajiem jēdzieniem un pārdomāt lēmumu pieņemšanu un emocionālās reakcijas vadību.
- **Piemērs:**  
Pēc simulācijas vai scenārija apspriešanas (pārtikas piesārņojums, zoonozes uzliesmojums vai masveida cietušo situācija) pasniedzējs vada izglītojamos refleksijā:
  - Kas veiksmīgi izdevās, pārvaldot fiziskos un psiholoģiskos riskus?
  - Kuras darbības varētu uzlabot?
  - Kā komunikācija un uzdevumu deleģēšana ietekmēja grupas stresa līmeni?
- **Aktivitāte:**
  - Mazās grupās vai visas klases diskusija
  - Izglītojamie dalās pieredzē un secinājumos
  - Pasniedzējs sasaista refleksijas ar moduļa jēdzieniem: izolēšana, nomierināšana, rutīnu uzturēšana un mierīga komunikācija

# Iesaistes veicināšanas padomi

## Izmantojiet reālistiskus scenārijus

- Prezentējiet stāstus vai gadījumu izpēti no reāliem savvaļas incidentiem (piemēram, ar pārtiku saistītas saslimšanas, zoonožu uzliesmojumi, masveida cietušo situācijas).
- Iedrošiniet izglītojamos izspēlēt reakcijas, lai palielinātu iejušanos situācijā.

## Interaktīvi jautājumi

- Regulāri apstājieties, lai uzdotu virzošus jautājumus: “Ko jūs darītu vispirms?” vai “Kā jūs nomierinātu grupu?”
- Veiciniet grupu diskusijas un savstarpēju problēmu risināšanu.

## Vizuālie materiāli un kartes

- Izmantojiet pārgājienu kartes, nometnes izvietojuma shēmas vai savvaļas teritoriju diagrammas, lai vizualizētu riskus un drošās zonas.
- Rādiet bīstamību attēlus (piesārņota pārtika, savvaļas dzīvnieku pazīmes, nedrošas konstrukcijas), lai atbalstītu scenāriju reālismu.

## Lomu piešķiršana simulācijās

- Piešķiriet izglītojamajiem konkrētas lomas (vadītājs, medicīniskās palīdzības sniedzējs, psiholoģiskā atbalsta sniedzējs, drošības atbildīgais) vingrinājumu laikā.
- Rotējot lomas, ikvienam ir iespēja izjust lēmumu pieņemšanu no dažādām perspektīvām.

# Pielāgošanās stratēģijas

## Klātienes mācības

- Izmantojiet āra vai klases telpu simulācijas, lai atdarinātu savvaļas situācijas, dodot izglītojamajiem iespēju praktizēt gan fizisko reaģēšanu, gan psiholoģisko atbalstu.
- Iedrošiniet lomu spēles un mazo grupu diskusijas, lai veicinātu aktīvu līdzdarbību un savstarpēju mācīšanos.
- Iekļaujiet vizuālos materiālus, piemēram, kartes, bīstamību diagrammas vai imitētas nometnes izvietojuma shēmas, lai uzlabotu izpratni.
- Nodrošiniet praktiskas nodarbības ar pirmās palīdzības aptieciņām, drošības aprīkojumu un scenāriju rekvizītiem, lai nostiprinātu zināšanas caur praktisku pieredzi.

## Tiešsaistes mācības

- Izmantojiet virtuālās grupu telpas scenāriju apspriešanai un lomu spēlēm, lai uzturētu izglītojamo iesaisti attālinātajā vidē.
- Kopīgojiet kartes, attēlus vai videomateriālus par savvaļas apdraudējumiem, lai radītu reālistiskus scenārijus.
- Izmantojiet aptaujas, testus un interaktīvās digitālās tāfeles, lai veicinātu līdzdalību un novērtētu izpratni.
- Veiciniet refleksiju, izmantojot vadītas diskusiju platformas vai tiešsaistes kopsavilkuma sarunas, sasaistot teoriju ar praktisku lēmumu pieņemšanu.
- Iekļaujiet ierakstītas pirmās palīdzības un drošības procedūru demonstrācijas, lai digitāli nodrošinātu praktiskās mācīšanās pieredzi.



# Šajā modulī apgūstamās galvenās ESCO prasmes

Mērķa transversālā ESCO prasmju kategorija: T3.3 – Pozitīvas attieksmes saglabāšana

Apgūstamās pamatprasmes: Noturības saglabāšana, emocionālā atbalsta sniegšana, spēja tikt galā ar nenoteiktību, pārdomātu lēmumu pieņemšana

## Noturības saglabāšana

Praktizēts: **“Apstājies un padomā!”** slaidos ar savvaļas katastrofu scenārijiem (pārtikas piesārņojums, zoonožu uzliesmojumi, masveida cietušo situācijas).

Pasniedzēji izceļ šo prasmi, kad:

- Iedrošina reflektēt par spēju saglabāt mieru un līdzsvaru stresa situācijās attālos vai ar ierobežotiem resursiem.
- Veicina diskusiju par stratēģijām, kā saglabāt noturību nenoteiktībā un situācijās, kad palīdzība var kavēties.

## Emocionālā atbalsta sniegšana

Praktizēts: **“Scenārijos balstīta diskusija”** slaidos ar lomu spēlēm, atbalstot grupas dalībniekus (bērnus, seniorus vai satrauktus dalībniekus) savvaļas krīzes situācijās.

Pasniedzēji izceļ šo prasmi, kad:

- Vada izglītojamos aktīvās klausīšanās, nomierināšanas un empātiskas komunikācijas prasmēs.
- Uzsver emocionālā atbalsta nozīmi grupas drošībā un efektīvā lēmumu pieņemšanā.

## Spēja tikt galā ar nenoteiktību

Praktizēts: **“Katastrofu scenāriji”** slaidos ar neparedzamiem ārkārtas gadījumiem (zoonožu uzliesmojumi, pēkšņa saslimšana, konstrukciju bojājumi savvaļas nometnēs).

Pasniedzēji izceļ šo prasmi, kad:

- Vada refleksiju par emocionālajām reakcijām un pielāgošanās stratēģijām.
- Iedrošina salīdzināt dažādus savvaļas katastrofu veidus un to neprognozējamus iznākumus.

## Pārdomātu lēmumu pieņemšana

Praktizēts pēc slaidiem, kuros prezentēti katastrofu veidi (pārtikas piesārņojums, masveida cietušo situācijas, zoonožu uzliesmojumi), kad izglītojamie izstrādā reaģēšanas stratēģijas.

Pasniedzēji izceļ šo prasmi, kad:

- Vada diskusijas, lai pamatotu izvēlēto rīcību loģiski un empātiski.
- Iedrošina lēmumu pieņemšanā ņemt vērā grupas dalībnieku psiholoģisko labklājību.

# Mācību sasniegumu vērtēšanas atbalsts – kā pārbaudīt mācību sasniegumus

Šī mācību moduļa beigās mācību dalībnieki aizpilda 10 jautājumu testu ar atbilžu variantiem, kas izstrādāts, lai novērtētu viņu izpratni par sesijā apgūtajiem galvenajiem jēdzieniem.

Papildu vērtēšanas stratēģijas:

- **1. Emocionālo reakciju izvērtēšana**  
**Kā tas notiek:**  
Izglītojamie pārskata 3–4 savvaļas katastrofu scenārijus (piemēram, pārtikas piesārņojums, zoonožu uzliesmojums, pēkšņa saslīmšana pārgājiena laikā) un sarindo tās reakcijas, kuras vislabāk atbalsta grupas psiholoģisko labklājību.  
**Ko tas atklāj:**
  - Spēju prioritizēt emocionālo atbalstu, pārvaldīt stresu un pieņemt lēmumus attālos apstākļos.
  - Psiholoģijas principu pielietojumu un izpratni par upuru reakcijām savvaļas situācijās.
- **2. Rīcības plāna izaicinājums**  
**Kā tas notiek:**  
Pēc scenārija vai video izglītojamie izstrādā plānu, lai saglabātu mieru, mazinātu satraukumu, nodrošinātu drošību un sniegtu pārliecinošu atbalstu grupas dalībniekiem savvaļā.  
**Ko tas atklāj:**
  - Spēju sintezēt informāciju un pielietot noturības stratēģijas.
  - Gatavību praktiski un empātiski atbalstīt grupas labklājību stresa situācijās.

# Papildus resursi

- Mortimer, A. R. (2023). Psiholoģiskā pirmā palīdzība savvaļas traumu gadījumos: lejaukšanās ekspedīciju vai meklēšanas un glābšanas komandu dalībniekiem. *Wilderness & Environmental Medicine*, 34(1), 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.wem.2023.02.009>
- Mortimer, A. R. (2010). Garīgās veselības reakcija uz akūtu stresu pēc katastrofas savvaļas apstākļos. *Wilderness & Environmental Medicine*, 21(4), 337–344. <https://doi.org/10.1016/j.wem.2010.06.011>
- Kim, E. Y., Lee, Y. S., & Lee, H. J. (2021). Psiholoģiskās pirmās palīdzības vadlīniju izstrāde katastrofu garīgās veselības speciālistiem. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(20), 10752. <https://doi.org/10.3390/ijerph182010752>
- Lee, Y., Yang, Y., Pyo, J.-E., Lee, B., Kim, C., & Choi, J.-H. (2025). Divu dienu intensīvas meža terapijas ar mindfulness elementiem piemērotība dabas katastrofu skarto personu atbalstam. *Frontiers in Psychology*, 16, 1603924. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1603924>
- National Child Traumatic Stress Network (NCTSN) – Psychological First Aid Online Interaktīvs psiholoģiskās pirmās palīdzības apmācību kurss katastrofu kontekstam. <https://learn.nctsn.org/course/index.php?categoryid=11>

# Avoti

- Mortimer, A. R. (2023). Psychological first aid for wilderness trauma: Interventions for expedition or search and rescue team members. *Wilderness & Environmental Medicine*, 34(1), 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.wem.2023.02.009>
- Mortimer, A. R. (2010). Mental health response to acute stress following wilderness disaster. *Wilderness & Environmental Medicine*, 21(4), 337–344. <https://doi.org/10.1016/j.wem.2010.06.011>
- Kim, E. Y., Lee, Y. S., & Lee, H. J. (2021). Development of psychological first aid guidelines for disaster mental-health professionals. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(20), 10752. <https://doi.org/10.3390/ijerph182010752>
- Lee, Y., Yang, Y., Pyo, J.-E., Lee, B., Kim, C., & Choi, J.-H. (2025). The feasibility of a two-day intensive forest therapy incorporating mindfulness practices for natural disaster-affected individuals. *Frontiers in Psychology*, 16, 1603924. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1603924>
- National Child Traumatic Stress Network (NCTSN). (n.d.). *Psychological first aid online training*. Retrieved from <https://learn.nctsn.org/course/index.php?categoryid=11>
- The Mountaineers. (n.d.). *PFA for mountaineers*. Retrieved from <https://www.mountaineers.org/about/vision-leadership/board-of-directors/committees/branch-leadership-committee/outdoor-leadership-committee/seminars-clinics/psychological-first-aid-for-mountaineers-online-classroom>
- World Health Organization (WHO). (2011). *Psychological first aid: Guide for field workers*. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/handle/10665/44615>

# PARTNERİBA



<https://ied.eu/>



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



<https://neotalentway.com/>



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



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



<https://vonhope.is/>

**Lai vērtīga un iedvesmojoša mācīšanās ar VET-READY  
3. nodaļu «MEŽA KATASTROFU IZPRATNE UN IZDZĪVOŠANA  
SAVVAĻĀ»  
un 17. mācību moduli «Katastrofu upuru psiholoģijas izpratne  
savvaļas apstākļos»!**

SEKO MUMS



<https://vetready.eu/>