

3.NODAĻA: MEŽA KATASTROFU IZPRATNE UN IZDZĪVOŠANA SAVVAĻĀ

MĀCĪBU MODULIS 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.



Mācību moduļa mērķis

Vispārīgais mērķis:

Nodrošināt izglītojamos ar būtiskām zināšanām un praktiskām prasmēm, lai izprastu un efektīvi reaģētu uz katastrofu upuru psiholoģiskajām vajadzībām savvaļas apstākļos, īpašu uzmanību pievēršot empātijai, situācijas izpratnei, emocionālam atbalstam un stresa pārvaldībai sarežģītos un resursu ierobežotos apstākļos.

Mācību moduļa ilgums: 2,6 akadēmiskās stundas

Vērtēšanas metode: Izvēles jautājumu tests pēc mācību moduļa apguves

Mērķa grupas:

profesionālās izglītības programmu izglītojamie

profesionālās tālākizglītības pieaugušie un pieaugušo izglītības programmu izglītojamie

diasporas izglītojamie

profesionālās pilnveides, profesionālās tālākizglītības un neformālās pieaugušo izglītības mācībspēki

Mācību sasniegumu atzīšana

Izglītojamiem:

Apliecība par mācību programmas (neformālās izglītības) apguvi

Mācībspēkiem:

Apliecība par profesionālās kompetences pilnveidi

Sasniedzamā ESCO transversālā prasme T kategorijā:: T3.3 – Pozitīvas attieksmes uzturēšana:

Spēja saglabāt noturīgu un konstruktīvu domāšanu sarežģītās katastrofu situācijās savvaļā, sniegt emocionālu atbalstu cietušajiem, tikt galā ar nenoteiktību un pieņemt pārdomātus lēmumus, kas veicina psiholoģisko labsajūtu un drošību.

Mācību moduļa sagaidāmie mācību rezultāti

Zināšanas

1. Atpazīt katastrofu upuru pamatpsiholoģiskās un emocionālās vajadzības savvaļas apstākļos.
2. Izprast praktiskas metodes emocionālā atbalsta, komforta un drošības sajūtas sniegšanai attālos, stresa pilnos vai resursu ierobežotos apstākļos.
3. Apzināt garīgās un emocionālās grūtības, ar kurām saskaras gan cietušie (piemēram, panika, bailes, dezorientācija, izolētība), gan glābēji un palīdzības sniedzēji (piemēram, nogurums, stress, lēmumu pieņemšana nenoteiktības apstākļos) savvaļas katastrofu laikā.
4. Noteikt, kā grupas dinamika, vides stresa faktori un kultūru daudzveidība ietekmē psiholoģiskās reakcijas ārkārtas situācijās dabā.

Prasmes

1. Identificēt un piedāvāt efektīvas stratēģijas, lai atbalstītu katastrofu upuru emocionālo labklājību savvaļas apstākļos.
2. Demonstrēt spēju rīkoties empātiski, pieņemt jutīgus lēmumus un sniegt psiholoģisko pirmo palīdzību fiziski un emocionāli sarežģītos apstākļos.
3. Pielietot stresa pārvaldības un pašregulācijas metodes, lai saglabātu mieru, koncentrēšanos un spēju atbalstīt vairākus cietušos attālos vai bīstamos apvidos.
4. Pielāgot komunikācijas un empātijas pieejas dažādām grupām, tostarp diasporas kopienām, izmantojot skaidru, iekļaujošu un kultūrsensitīvu valodu.
5. Efektīvi sadarboties ar glābšanas komandām, pavadoniem un citiem atbalsta sniedzējiem, nodrošinot, ka emocionālais atbalsts papildina izdzīvošanas, evakuācijas un drošības pasākumus.

Šīs prasmes ir tieši saistītas ar ESCO transversālo prasmi T3.3 — pozitīvas attieksmes uzturēšana:

Uzturēt garīgo līdzsvaru emocionāli un fizioloģiski sarežģītās situācijās savvaļā. Tikt galā ar nenoteiktību, vides apdraudējumiem un ilgstošu stresu attālinātās ārkārtas situācijās.

Pieņemt pārdomātus, empātiskus lēmumus, kas prioritizē psiholoģisko labklājību, grupas saliedētību un kopējo drošību.

Ievads: katastrofu upuru psiholoģijas izpratne savvaļas apstākļos

- Katastrofu upuru psiholoģija savvaļas apstākļos nozīmē spēju atpazīt, izprast un pareizi reaģēt uz cilvēku emocionālajām un mentālajām vajadzībām ārkārtas situācijās, kas notiek attālos, brīv dabas vai resursu ierobežotos apstākļos.
- Šādas situācijas var rasties pēkšņi — piemēram, pārgājienu negadījumos, stipros laikapstākļos, lavīnās, meža ugunsgrēkos vai apmaldoties izolētās teritorijās — kad indivīdi vai mazas grupas var piedzīvot paniku, bailes, dezorientāciju vai psiholoģisku šoku.
- Šis mācību modulis palīdz izglītojamajiem iemācīties saglabāt mieru spiediena apstākļos, pārvaldīt stresa reakcijas izolētos un sarežģītos apstākļos, sniegt empātisku un kultūrsensitīvu atbalstu, pieņemt savlaicīgus un pārdomātus lēmumus un risināt katastrofu upuru psiholoģiskās un emocionālās vajadzības savvaļas vidē.

Galvenie jēdzieni un terminoloģija

- **Akūta stresa reakcija**
- Tūlītēja psiholoģiska un fizioloģiska reakcija uz pēkšņiem negadījumiem savvaļā (piemēram, trauma, apmaldīšanās, dabas apdraudējumi), kas izpaužas kā bailes, apjukums un pasliktināta lēmumu pieņemšana.
- **Panika un dezorientācija**
- Orientācijas zudums vai nespēja pieņemt racionālus lēmumus bailes, nepazīstamas vides vai sensorās pārslodzes dēļ.
- **Psiholoģiska sastingšana / paralīze**
- Pagaidu nespēja rīkoties vai pieņemt lēmumus ekstrēmu baiļu vai kognitīvās pārslodzes ietekmē bīstamās situācijās savvaļā.
- **Emocionālā “inficēšanās” mazās grupās**
- Ātra baiļu, trauksmes vai bezcerības izplatīšanās mazā grupā, kas pastiprina stresu un veicina riskantu uzvedību.

Tēmas svarīguma izpratne

- Savvaļas vide — piemēram, kalni, meži, upes vai attālas takas — ir dabiski izaicinoša, un ārkārtas situācijās tā var kļūt bīstama, radot apjukumu, bailes un psiholoģisku stresu indivīdiem vai mazām grupām.
- Laika posmā no 2020. līdz 2024. gadam ārkārtas notikumu skaits savvaļā — tostarp pēkšņi plūdi, lavīnas, meža ugunsgrēki, pārgājienu negadījumi un straujas laikapstākļu izmaiņas — globāli pieauga, uzsverot psiholoģiskās sagatavotības nozīmi attālos un resursu ierobežotos apstākļos.
- Pasaules Veselības organizācija (2023) norāda, ka individuālās un grupu psiholoģiskās reakcijas ārkārtas situācijās ir kritiski faktori, kas ietekmē izdzīvošanas un drošības rezultātus. Pētījumi par negadījumiem dabas vidē un attāliem glābšanas darbiem liecina, ka bailes, dezorientācija vai kavēšanās rīkoties bieži nodara lielāku kaitējumu nekā pats vides apdraudējums.
- Eiropas Savienības Pamattiesību aģentūras (2024) ziņojumi papildus uzsver izaicinājumu: savvaļas teritorijās pieaug riski vides apdraudējumu, izolētības un ierobežotas piekļuves neatliekamajiem pakalpojumiem dēļ, kamēr apmācības par psiholoģiskajiem un uzvedības aspektiem katastrofu situācijās šādā vidē joprojām ir nepietiekamas.

Kāpēc šis mācību modulis ir svarīgs?

- Katastrofas savvaļas vidē — piemēram, pēkšņi plūdi, lavīnas, meža ugunsgrēki, ekstremāli laikapstākļi vai pārgājienu negadījumi — var notikt pēkšņi un radīt dzīvībai bīstamas sekas. Šādi notikumi ne tikai apdraud fizisko drošību, bet arī izraisa bailes, paniku, dezorientāciju un emocionālu spriedzi indivīdiem vai mazām grupām.
- Sagatavotībai šādos apstākļos ir nepieciešams kas vairāk par izdzīvošanas prasmēm vai reljefa pārzināšanu — tā prasa izpratni par to, kā indivīdi un grupas psiholoģiski reaģē ārkārtas situācijās, un kā glābēji vai grupu vadītāji var pārvaldīt stresu, mazināt paniku un atbalstīt efektīvu lēmumu pieņemšanu.
- Šis modulis nodrošina izglītojamos ar praktiskām prasmēm un psiholoģiskām stratēģijām, lai atpazītu stresa reakcijas, sniegtu empātisku atbalstu, efektīvi komunicētu spiediena apstākļos un droši vadītu cietušos cauri bīstamiem savvaļas apstākļiem.
- Neatkarīgi no tā, vai esat savvaļas gids, meklēšanas un glābšanas dienestu darbinieks, brīvprātīgais vai āra izglītības speciālists, šī moduļa zināšanas palīdz aizsargāt dzīvības, mazināt psiholoģisko kaitējumu un stiprināt noturību augsta riska, augsta stresa dabas apstākļos.
- Psiholoģisko aspektu izpratne katastrofu seku pārvarēšanā savvaļas vidē ir būtisks solis ceļā uz drošāku, sagatavotāku indivīdu un grupu veidošanu, kā arī noturības stiprināšanu attālos un izaicinošos apstākļos.

Dabas katastrofas un to ietekme uz katastrofu upuru psiholoģiju savvaļas apstākļos

- Dabas katastrofas savvaļas vidē — piemēram, pēkšņi plūdi, meža ugunsgrēki, vētras, ekstremāls aukstums vai sniegs, nogruvumi — ne tikai apdraud fizisko drošību, bet arī būtiski ietekmē cilvēku psiholoģisko stāvokli.
- Šādos apstākļos ārkārtas situācijas var izraisīt bailes, apjukumu un paniku, īpaši tad, ja cilvēki saskaras ar tūlītēju apdraudējumu un viņiem ir ierobežotas iespējas patverties, evakuēties vai saņemt palīdzību. Emocionālo spriedzi pastiprina arī izolētība, nošķiršanās no grupas biedriem, skarbi laikapstākļi un neziņa par glābšanas iespējām vai izdzīvošanu.
- **Katastrofu upuru psiholoģijas izpratne savvaļas apstākļos ir būtiska, lai:**
- **Atpazītu individuālas un grupu emocionālās reakcijas** ārkārtas situāciju laikā un pēc tām.
Sniegtu psiholoģisko pirmo palīdzību un empātisku saziņu saspringtos apstākļos esošām personām vai nelielām grupām.
Atbalstītu drošu lēmumu pieņemšanu un koordinētu rīcību, mazinot paniku un veicinot sadarbību bīstamās situācijās.
Veidotu individuālo un grupu noturību, lai labāk pārvarētu nenoteiktību, atveseļošanos un iespējamus nākotnes riskus savvaļas vidē.

Plūdi

Pēkšņi plūdi meža teritorijā dažu minūšu laikā var pārvērst mierīgu pārgājienu, teltsvietu vai laivu braucienu par dzīvībai bīstamu ārkārtas situāciju.

- **Nav tūlītējas palīdzības no ārpuses**
- Ārkārtas dienestu ierašanās var kavēties vai nebūt iespējama strauji plūstoša ūdens, noskalotu taku vai grūti pieejamas reljefa dēļ.
Cietušajiem un grupas dalībniekiem kritiski svarīgajās pirmajās minūtēs jāreaģē patstāvīgi, pieņemot ātrus lēmumus bailu un nenoteiktības apstākļos.
- **Emocionālās reakcijas var strauji pastiprināties**
- Panika var ātri izplatīties mazās grupās, būtiski palielinot traumu vai ūdens straumes aizraušanas risku.
Nošķirtība no pavadoņiem var pastiprināt bailes un psiholoģisku distresu.



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

Plūdi

- Daži cilvēki šoka dēļ uz mirkli nespēj reaģēt, kamēr citi rīkojas impulsīvi un mēģina bīstami izklūt no situācijas.
Traumatiski skati, piemēram, redzēt, kā kādu aiznes straume vai kāds tiek ievainots, var izraisīt ilgstošu trauksmi vai izdzīvojušā vainas sajūtu.

Tūlītējās psiholoģiskās palīdzības stratēģijas:

- Sniedziet skaidras un mierīgas norādes, virzot cietušos uz augstākām vai drošākām vietām, izmantojot labi pamanāmus orientierus.
- Sniedziet emocionālu atbalstu, normalizējot reakcijas un paskaidrojot, ka bailes šādā situācijā ir dabisks stāvoklis un palīdzība būs pieejama.

- Veiciet pārvietošanos kopā — mazas grupas vai pārvietošanās pa pāriem palīdz mazināt izolētības sajūtu un paniku.
- **Pēc plūdiem**
Izdzīvojušie var piedzīvot šoku, trauksmi vai uzmācīgas atmiņas, ko pastiprina ievainojumi, mantu zaudējums vai redzēti smagi notikumi.
- **Psiholoģiskā pirmā palīdzība ir būtiska:**
Apstipriniet un normalizējiet bailes un bezpalīdzības sajūtu.
Sniedziet konsekventu un precīzu informāciju par drošību, glābšanu un turpmākajiem soļiem.
Palīdziet atkal apvienoties ar grupas dalībniekiem, lai atjaunotu drošības un kontroles sajūtu.
Iedrošiniet lēni un dziļi elpot, koncentrēties uz drošības soļiem un sniegt savstarpēju atbalstu, lai mazinātu turpmāko spriedzi.

Ugunsgrēki

Meža ugunsgrēks dažu minūšu laikā var pārvērst mierīgu meža pārgājienu, telts vietu vai attālā dabas maršrutā plānotu izbraucienu par strauji saasinātu, dzīvībai bīstamu ārkārtas situāciju.

- **Nav pieejama tūlītēja palīdzība**
Uguns izplatās ātri un neprognozējami; operatīvie dienesti var kavēties sarežģītā reljefa vai dūmu dēļ.
Cietušajiem jāpieņem strauji lēmumi patstāvīgi, vienlaikus orientējoties liesmu, dūmu un bīstamas apkārtējās vides apstākļos.
- **Emocionālās reakcijas var strauji pastiprināties**
Panikas, baiļu un dezorientācijas sajūta ir izplatīta, īpaši situācijās, kad dūmi samazina redzamību vai uguns apdraud atkāpšanās ceļus.
Nošķirtība no grupas biedriem var palielināt trauksmi un bezpalīdzības sajūtu.
Cilvēki var sastingt, mēģināt izmantot nedrošus īsceļus vai impulsīvi rīkoties, cenšoties izbēgt no uguns.
Spēcīgi emocionāli pārdzīvojumi — redzot liesmas, ievainotus cilvēkus vai iznīcinātas mantas — var izraisīt ilgstošu trauksmi vai izdzīvojušā vainas sajūtu.



2. attēls. Ugunsgrēki
(AI ģenerēja S. Arenas, izmantojot Sora)

Ugunsgrēki

Tūlītējas psiholoģiskās pārvarēšanas stratēģijas

Sniedziet mierīgus, skaidrus norādījumus un virziet cilvēkus uz drošām zonām, izmantojot redzamas orientieru vietas, ja tas iespējams.

Pārlieciniet cilvēkus, ka bailes ir normāla reakcija un ka koordinēta rīcība ievērojami palielina izdzīvošanas iespējas.

Veiciniet pārvietošanos kopā — mazās grupās vai pa pāriem — lai uzturētu saliedētību un mazinātu izolētības sajūtu.

Prioritāte: elpošanas kontrole un koncentrēšanās uz drošo pārvietošanās maršrutu.

Pēc meža ugunsgrēka

- Izdzīvojušie var piedzīvot šoku, trauksmi vai satraucošas atmiņas. Traumu var saasināt gūtie ievainojumi, īpašuma zaudējums vai redzētas traģiskas situācijas.

Psiholoģiskā pirmā palīdzība ir būtiska:

- atzīstiet emocionālās reakcijas un bailes kā normālu reakciju uz piedzīvoto;
- sniedziet precīzu un konsekventu informāciju par drošību, glābšanu un turpmākajiem soļiem;
- nodrošiniet iespēju cilvēkiem atkal satikt savus grupas biedrus, lai atgūtu kontroli un drošības sajūtu;
- veiciniet savstarpēju atbalstu un pakāpenisku, strukturētu pārrunāšanu, lai mazinātu notiekošo stresu.

Vētras un viesuļvētras

Pēkšņa vētra meža vai savvaļas teritorijā dažu minūšu laikā var pārvērst pārgājienu, teltsvietas uzturēšanos vai atpūtu nomaļā apvidū bīstamā un dezorientējošā situācijā

- **Nav tūlītējas palīdzības**
Glābšanas dienestu ierašanās var kavēties vai būt neiespējama applūdušu taku, nogāztu koku vai bloķētu ceļu dēļ.
Indivīdiem vai mazām grupām pirmajās kritiskajās minūtēs jāreaģē patstāvīgi, vienlaikus saskaroties ar apkārtējās vides briesmām.
- **Emocionālās reakcijas var strauji pastiprināties**
Panika, bailes un dezorientācija ir bieži sastopamas, īpaši negaisa laikā — zibens, stipra lietus vai spēcīga vēja apstākļos.
Atrautība no grupas biedriem var pastiprināt trauksmi un nedrošības sajūtu.
Daļa cilvēku var sastinkt apjukumā, bet citi izdara impulsīvas un bīstamas izvēles, palielinot traumu vai nosalšanas risku.
Traumatiski notikumi — piemēram, krītoši koki, atlūzas vai citu ievainojumi — var radīt ilgstošu stresu vai izdzīvojušā vainas sajūtu.



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

Vētras un viesuļvētras

Tūlītējas psiholoģiskās reaģēšanas stratēģijas

- Sniegt mierīgas, skaidras norādes un vadīt cilvēkus uz drošu vietu vai patvērumu.
Paskaidrot, ka bailes un trauksme pēkšņa negaisa laikā ir normāla reakcija.
Veicināt grupas saliedētību — palikt kopā mazās grupās vai pāros, lai mazinātu paniku un izolētības sajūtu.
Koncentrēties uz praktiskām drošības darbībām (patvēruma atrašana, izvairīšanās no atklātām vietām), vienlaikus sniedzot emocionālu atbalstu.

Pēc vētras

- Iزدzīvojušie var piedzīvot šoku, trauksmi vai atkārtotas ainas atmiņā. Traumu var pastiprināt arī savainojumi, mantas zudums vai redzētais kaitējums citiem.
Psiholoģiskā pirmā palīdzība ir būtiska:
 - Apstipriniet un normalizējiet emocionālās reakcijas un bailes.
 - Sniegt precīzu informāciju par glābšanu, drošību un turpmākiem soļiem.
 - Veiciniet grupas locekļu atkalapvienošanos, lai atjaunotu kontroli un drošības sajūtu.
 - Veiciniet savstarpēju atbalstu un pakāpenisku, strukturētu notikušā izrunāšanu, lai mazinātu turpmāko stresu.

Ekstrēms aukstums

Pēkšņa pakļaušanās ekstremālam aukstumam vai sniegam savvaļas teritorijās var ļoti ātri radīt dzīvībai bīstamus apstākļus pārgājienā dalībniekiem, alpīnistiem vai cilvēkiem, kas uzturas kempingā.

- **Nav tūlītējas palīdzības**
Glābšanas dienesti var kavēties neizbraucamu taku, sniega sanesušu vai lavīnu dēļ.
Indivīdiem vai mazām grupām pirmajās kritiskajās minūtēs jāreaģē patstāvīgi, pieņemot ātrus lēmumus ekstremāla sala apstākļos.
- **Emocionālās reakcijas var strauji pastiprināties**
Panikas, apjukuma un dezorientācijas risks palielinās, ja ir slikta redzamība vai sniegs nosedz orientierus.
Atrautība no grupas biedriem pastiprina bailes, bezpalīdzības izjūtu un ievainojamību.
Daži cilvēki var *sastingt* intensīva stresa vai sākotnējas hipotermijas dēļ, savukārt citi rīkojas impulsīvi, pakļaujot sevi vēl lielākam riskam.
Traumatiski notikumi — piemēram, savainojumu, apsalumu vai lavīnas redzēšana — var radīt ilgstošu trauksmi vai “izdzīvojušā vainas” izjūtu.



4. attēls. Ārkārtīgi auksts
(AI ģenerēja S. Arenas, izmantojot Sora)

Ekstrēms aukstums

Tūlītējas psiholoģiskās rīcības stratēģijas

- Sniedziet mierīgas, skaidras instrukcijas un palīdziet cilvēkiem nokļūt drošā, nosepta vietā.
- Pārlieciniet cietušos, ka bailes un stress ir normāla reakcija uz ekstremāliem apstākļiem.
- Veiciniet mazu grupu vai pāru sistēmas veidošanu, lai uzturētu saliedētību, savstarpēju atbalstu un novērstu izolāciju.
- Koncentrējieties uz praktiskiem izdzīvošanas soļiem (patvērums, siltums, hidratācija), vienlaikus saglabājot emocionālu atbalstu.

Pēc notikuma

Izdzīvojušajiem var rasties šoks, trauksme vai uzmācīgas atmiņas. Traumu var pastiprināt savainojumi, apsaldējumi vai redzēti cietušie.

Psiholoģiskā pirmā palīdzība ir būtiska:

- Normalizē bailes un bezpalīdzības sajūtu.
- Sniedz precīzu, konsekventu informāciju par glābšanu, drošību un turpmākajiem soļiem.
- Nodrošini atkalapvienošanu ar grupas biedriem, lai atjaunotu kontroli un drošības sajūtu.
- Veicini savstarpējo atbalstu un pakāpenisku pārvarēšanas stratēģiju izmantošanu, lai mazinātu turpmāko psiholoģisko slodzi.

Apstājies un padomā

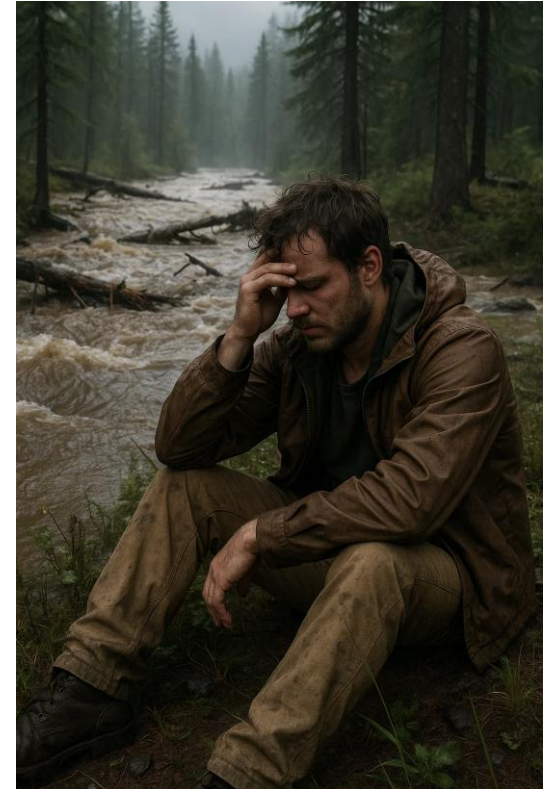
Savvaļas teritorijas plūdu scenārijs

Situācijas apraksts

- Ir pēcpusdiena uz populāras pārgājienu takas gar upes ieleju. Strauji savelkas melni mākoņi, un pēkšņas, spēcīgas lietusgāzes liek upei strauji celties, izraisot pēkšņu plūdu apstākļus. Jūs esat nelielas pārgājiena grupas vai gida vadītās ekskursijas sastāvā un esat atbildīgs par to, lai palīdzētu grupas dalībniekiem saglabāt drošību.

Vadlīniju jautājumi:

- Ko jūs darītu vispirms, lai nodrošinātu grupas drošību un novērstu traumas?
- Kā jūs pārvaldītu savu stresu, vienlaikus palīdzot citiem saglabāt mieru un izpildīt norādījumus?
- Kurām personām, vietām vai darbībām nepieciešama tūlītēja uzmanība tajā īsajā laikā, pirms ūdens līmenis ceļas vai takas kļūst nedrošas?
- Kā jūs sazinātos skaidri un efektīvi ar grupu apstākļos, kad redzamība ir ierobežota vai troksni rada traucošs ūdens?



6. attēls. Plūdu scenārijs
(AI ģenerēja S. Arenas, izmantojot Sora)

Apstāties un padomā

Ko NEDRĪKST darīt:

- **Nedrīkst krist panikā:** Panika strauji izplatās un var novest pie neracionāliem lēmumiem vai negadījumiem strauji augošā ūdenī. Saglabā mieru, lai varētu droši vadīt citus.
- **Nedrīkst riskēt ar drošību mantu dēļ:** Mēģinājumi glābt somas, ekipējumu vai personīgās lietas var radīt bīstamas situācijas. Prioritāte — pēc iespējas ātrāk nokļūt augstākā vietā.
- **Nedrīkst šķelt grupu:** Nepamet cilvēkus vienus un nesadaliet grupu bez vajadzības — kopā pārvietoties ir drošāk.
- **Nedrīkst ignorēt apkārtējās vides signālus:** Nedrīkst nenovērtēt ūdens līmeņa celšanos, slideno reljefu vai nestabilus takas posmus — tas būtiski palielina risku.
- **Nedrīkst rīkoties impulsīvi:** Nedrīkst skriet cauri nedrošiem posmiem vai pieņemt lēmumus, neizvērtējot riskus — impulsīva rīcība var pasliktināt situāciju.

Ko VAJAG darīt:

Vadiet cilvēkus uz drošām vietām mierīgi: pārvietojiet grupu uz augstāku vietu, drošām takām vai patvērumu, izmantojot redzamus orientierus.

Palieciet kopā un sazinieties skaidri: piešķiriet lomas, sniedziet soli-pa-solim norādījumus un pārliecinieties, ka visi saprot plānu.

Vispirms palīdziet neaizsargātajiem: bērniem, senioriem un cilvēkiem ar ierobežotām pārvietošanās spējām jāpievērš īpaša uzmanība.

Veiciniet kārtīgu pārvietošanos: uzturiet nelielas grupas vai “pārinieku sistēmu”, lai mazinātu paniku un novērstu negadījumus.

Nodrošiniet pamata komfortu, ja iespējams: sniedziet mierinājumu, ūdeni vai sausas drēbes, saglabājot prioritāti — drošību.

Kāpēc tas palīdz:

Kontrolēta pārvietošanās samazina traumu risku: mierīga, organizēta rīcība mazina pakļupšanas, kritienu vai ūdens straumes izraisītu negadījumu iespējamību.

Skaidras norādes nomierina grupu: saprotamas instrukcijas mazina bailes, apjukumu un impulsīvu rīcību.

Neaizsargāto cilvēku aizsardzība glābj dzīvības: prioritāra palīdzība tiem, kuriem tā visvairāk nepieciešama, nodrošina, ka neviens netiek atstāts aiz muguras.

Fokusēšanās uz izdzīvošanu, nevis mantām novērš riskus: personīgās lietas var atgūt; dzīvības — nē.

Tehnoloģisko / industriālo avārijas upuru psiholoģija meža un savvaļas apstākļos

- Tehnoloģiskās un industriālās katastrofas notiek tad, kad cilvēka radītas sistēmas vai iekārtas negaidīti sabojājas, izraisot negadījumus, kas tieši ietekmē personas vai nelielas grupas dabas vidē. Šādi notikumi atšķiras no dabas katastrofām, jo tie bieži ir pēkšņi, grūti paredzami un dažkārt arī nemanāmi — piemēram, ķīmiskas noplūdes pie pārgājienu takām, degvielas vai gāzes noplūdes attālos nometņu rajonos, tiltu vai skatu platformu konstrukciju sabrukumi, sprādzieni vai elektroapgādes avārijas savvaļas brīvdienu mājās.
- Savvaļas teritorijās — tādās kā attālas pārgājienu takas, kalnu būdiņas vai upju krastu nometnes — šādas katastrofas var bloķēt evakuācijas ceļus, izjaukt būtiskus pakalpojumus vai radīt tūlītējus draudus dzīvībai un veselībai. Notikumu negaidītība bieži izraisa akūtu psiholoģisku stresu, bailu sajūtu par iespējamām ievainojumiem vai piesārņojumu un bezpalīdzības izjūtu.
- Grupas dalībniekiem var parādīties spēcīga trauksme, panika vai apjukums, it īpaši, ja klāt ir ģimenes ar bērniem, seniori vai citas īpaši jutīgas personas. Līderiem, gidiem vai glābējiem ārkārtīgi svarīga kļūst ātra, mērķtiecīga lēmumu pieņemšana — piemēram, izvēle starp evakuāciju, patvēruma meklēšanu uz vietas vai citu aizsardzības pasākumu veikšanu.
- Izpratne par tehnoloģisko un industriālo katastrofu psiholoģisko ietekmi savvaļas apstākļos palīdz dabas tūrisma vadītājiem, glābšanas dienestiem un grupu dalībniekiem labāk sagatavoties, efektīvāk reaģēt un ātrāk atgūties. Tas nodrošina gan fizisko drošību, gan emocionālo noturību situācijās, kad ārkārtas apstākļus izraisa cilvēka radīti apdraudējumi.

Kīmisko vielu noplūde

- Pat salīdzinoši nelielas kīmisko vielu noplūdes dabas teritorijās — piemēram, apgāzušies kravas auto kalnu ceļos, sulojošas uzglabāšanas tvertnes vai pesticīdu notecējumi pie kempingiem — var izraisīt akūtas bailes, stresu un apjukumu. Atšķirībā no redzamiem draudiem, piemēram, ugunsgrēka, kīmiskās vielas bieži ir neredzamas vai bez smaržas, radot nenoteiktību un pastiprinot psiholoģisko ietekmi.
- **Kas var notikt?**
 - Kravas automašīnas avārija izraisa toksisku tvaiku izplatīšanos netālu no pārgājienu takas, piespiežot grupu pēkšņi evakuēties augstāk kalnā vai pretvēja virzienā.
 - Nometnes teritorijā cilvēki var pamanīt neparastu smaku, miglu vai beigtus dzīvniekus, kas izraisa paniku.
 - Evakuācijas ceļi var būt bloķēti, radot sajūtu, ka grupa ir iesprostota vai bezpalīdzīga.
- **Kāpēc tas ir psiholoģiski bīstami?**
 - Neredzami vai grūti izprotami draudi (tvaiki, toksīni) izraisa pastiprinātu trauksmi.
 - Bažas par saindēšanos vai piesārņojumu var ļoti ātri izplatīties grupā.
 - Vecāki, gidi vai grupas vadītāji var justies pārslogoti ar atbildību par ievainojamajiem dalībniekiem.
 - Vēlāk var attīstīties vainas sajūta vai izvairīšanās no aktivitātēm dabā.
- **Stresa pazīmes grupā:**
 - Pēkšņa panika, kliegšana vai neracionāli mēģinājumi bēgt lejup pa nogāzi vai bīstamās zonās.
 - “Sastingšanas” reakcijas — cilvēki nespēj kustēties bailēs no “neredzamā drauda”.
 - Konflikti vai savstarpēji pārmetumi par to, kāda rīcība būtu pareiza.



7. attēls. Kīmisko vielu noplūde netālu no pārgājienu takas
(AI ģenerēja S. Arenas, izmantojot Sora)

Kīmisko vielu noplūde

Ko darīt, lai mazinātu psiholoģisko stresu ķīmiskas noplūdes laikā?

- **Saglabājiēt mieru un sniedziēt pārliecinošu drošības sajūtu.** Runājiēt lēni un skaidri. Atgādiniet grupai, ka mierīga, kopīga pārvietošanās palielina drošību.
- **Attāliniēties no apdraudējuma drošā virzienā.** Virziēt grupu **augstāk** un **pretvēja pusē**, izvairiēties no ieplakām, kur var uzkrāties smagāki dūmi vai tvaiki.
- **Uzteriēt kontroli pār situāciju.** Piešķiriēt mazus uzdevumus (piemēram, ūdens nēsāšana, cilvēku pārskaitīšana, palīdzība bērniem vai senioriem), lai maziēt nātu bezpalīdzības sajūtu.
- **Stabilizējiēt grupu.** Izmantojiēt īsas elpošanas tehnikas vai vienkāršas darbības (piemēram, soļu skaitīšanu, mierīgu frāžu atkārtošānu), lai maziēt nātu paniku.
- **Veiciniēt komunikāciju.** Sniedziēt īsus, godīgus atjauninājumus pat tad, ja informācijas ir maz. Nenoteiktība pastiprina bailes; skaidra komunikācija veido uzticēšānos.
- **Normalizējiēt emocijas.** Atzīstiēt cilvēku bailes un satraukumu, nevis noliedziēt tās:
"Ir normāli justies nobijušāam — mēs kopā droši virzāmiēs uz drošāku vietu."

Kā rīkotiēs, lai pārvaldiētu psiholoģisko stresu ķīmiskas noplūdes laikā?

Novērsiēt dezinformāciju. Neļāujiēt grupā izplatīties baumām vai pārspīlētām bailēm — virziēt uzmanību uz konkrētām, praktiskām darbībām.

Veiciniēt grupas saliedētību. Mudiniēt cilvēkus turēties kopā, pārvietotiēs rindās, ja redzamība ir slikta, un regulāri pārbaudiēt cits citu.

Aizsargājiēt ievainojāmās personas. Pāri bērņus, seniorus vai satrauktus cilvēkus ar mierīgākiem pavadoņiem, lai sniegtu gan emocionālu, gan fizisku atbalstu.

Mudini drošu pašaprūpi. Kad esat drošā vietā, atgādiniet grupai padzertiēs, atpūstiēs un izmantot vienkāršas stresa maziētāšanas metodes.

Plānojiēt nākamo soli. Skaidro, kas notiks pēc evakuācijas (gaidīsim palīdzību, pāriesim uz patvērumu u.c.), lai atjaunotu prognozējamību un kontroli.

Veiciēt pārrunas pēc nonākšanas drošībā. Ļāujiēt cilvēkiem izstāstiēt savas sajūtas, pieredzi un jautājumus, lai maziēt nātu atlikušās bailes vai vainas izjūtu.

Gāzes noplūde

- Pat nelielas gāzes noplūdes attālos kalnu namiņos, būdiņās vai kalnu patversmēs var izraisīt spēcīgas bailes, trauksmi un apjukumu. Atšķirībā no ugunsgrēkiem vai plūdiem, gāzes noplūdes bieži ir neredzamas, bez smaržas (vai tikai nedaudz jūtamas) un neparedzamas, kas ievērojami pastiprina psiholoģisko spriedzi viesu un personāla vidū.
- **Kas var notikt?**
 - Nakts laikā tiek pamanīta propāna vai dabasgāzes noplūde, ieslēdzas signalizācija vai telpās jūtama spēcīga smaka.
 - Viesus var pārņemt panika, jo viņi nezina, vai evakuēties aukstumā vai palikt iekštelpās.
 - Ģimenes, pāri vai mazas grupas var izklīst vai sastingt bailēs.
 - Personāls vai gids var justies pārņemti ar atbildību par ievainojamām personām.
- **Kāpēc tas ir psiholoģiski bīstami:**
 - Neredzami draudi pastiprina nedrošību un bailes no sprādziena vai saindēšanās.
 - Stress var strauji pieaugt, izraisot hiperventilāciju, paniku vai neracionālu rīcību.
 - Īpaši ievainojami ir bērni, seniori un cilvēki ar trauksmes traucējumiem — viņi var nespēt izpildīt norādes.
 - **Pārdzīvojušajiem vēlāk var rasties paaugstināta trauksme vai jutīgums pret iespējamām draudiem.**
- **Stresa pazīmes grupā:**
 - Strauja elpošana, raudāšana vai kliegšana.
 - “Sastingšanas” reakcija — cilvēki nespēj kustēties vai pieņemt lēmumu.
 - Apjukums par to, vai palikt uz vietas, evakuēties vai meklēt palīdzību.
 - Strīdi vai vainošana starp personālu un viesiem par pareizajām darbībām.



8. attēls. Gāzes noplūde (mākslīgā intelekta ģenerēts S. Arenas, izmantojot Sora)

Gāzes noplūde

Ko darīt, lai pārvaldītu psiholoģisko stresu gāzes noplūdes laikā?

Saglabājiēt mieru un komunicējiēt skaidri. Runājiēt lēni, pārliecinoši un izmantojiēt nomierinošus formulējumus.

Evakuējiēt droši. Izvediet visus ārā no ēkas, vēlams pretvējā un uz drošu atklātu vietu.

Saglabājiēt kontroli pār situāciju. Piešķiriet lomas: viens rūpējas par bērniem, cits palīdz senioriem, vēl cits seko grupas pārvietošanās ceļam.

Palīdziet cilvēkiem “nostiprināties”. Veiciniet lēnu elpošanu, soļu skaitīšanu vai koncentrēšanos uz konkrētām darbībām, nevis uz neredzamo apdraudējumu.

Atzīstiet emocijas. Normalizējiēt bailes: “Ir saprotami baidīties — mēs kopā dodamies uz drošību.”

Neļaut izplatīties baumām vai spekulācijām par iespējamām sprādzieniem vai traumām; novirzīt uzmanību uz konkrētiem drošības soļiem.

- **Atbalstīt ievainojamākos grupas dalībniekus.** Sapārot bērnus vai satrauktus pieaugušos ar mierīgākiem pavadoņiem.

- **Veicināt komunikāciju.** Sniedziet nepārtrauktu informāciju par evakuāciju, drošajām zonām un turpmākajiem soļiem.

- **Mudināt parūpēties par sevi pēc nonākšanas drošībā.** Nodrošiniēt ūdeni, segas vai siltas drēbes, kā arī iespēju atpūsties.

- **Pēc situācijas atrisināšanas veikt pārrunas.** Ļaujiet dalībniekiem izteikt savas bailes un pārdomāt notikušo, lai mazinātu atlikušās trauksmes un stiprinātu mācīšanās pieredzi.

Infrastruktūras bojājumi

- Pat šķietami izturīgas konstrukcijas — piemēram, piekaramie tilti, skatu platformas vai attālinātas kalnu būdiņas — var pēkšņi sabrukt, radot tūlītējus draudus un izraisot spēcīgu psiholoģisko stresu. Šādi strukturāli bojājumi bieži notiek negaidīti, atstājot grupas iesprostotas, pakļautas riskam vai apjukušas par to, kā droši pārvietoties.
 - **Kas var notikt:**
 - Tilts uz populāra pārgājienu maršruta pēkšņi sabrūk, atstājot pārgājienu dalībniekus vienā kanjona pusē. Skatu platformas, koka laipas vai koku namiņi var iebrukt cilvēku svara dēļ, piespiežot veikt strauju evakuāciju. Grupas dalībnieki var tikt atdalīti, izolēti vai pārbīties līdz nekustīgumam. Pavadoņi un grupu vadītāji var izjust pārlieku lielu atbildības slogu, īpaši, ja grupā ir ievainojami cilvēki.
 - **Kāpēc tas ir psiholoģiski bīstami:**
 - Pēkšņs konstrukcijas sabrukums izraisa šoku, neticību un intensīvas bailes par personīgo drošību. Cilvēkiem var rasties vainas sajūta, trauma vai trauksme, ja citi tiek ievainoti vai iesprostoti. Bailes no atkārtota sabrukuma var pilnībā paralizēt grupas dalībniekus (t.s. “freeze” reakcija). Ievainojamie dalībnieki — bērni, seniori vai cilvēki ar trauksmi — var krist panikā vai rīkoties impulsīvi, palielinot risku visai grupai.
 - **Stresa pazīmes grupā:**
- Nespēja kustēties vai “sastingšana” bailēs.
Apjukums un grūtības izpildīt instrukcijas.
Strīdi vai vainas meklēšana starp grupas dalībniekiem par to, ko darīt tālāk.
Saspringta elpošana, kliegšana vai fiziska nemiera izpausmes.



9. attēls. Infrastruktūras kļūmes
(AI ģenerēja S. Arenas, izmantojot Sora)

Infrastruktūras bojājumi

Ko darīt, lai pārvaldītu psiholoģisko stresu konstrukcijas sabrukuma laikā:

- **Saglabā mieru un sniedz pārliecinošus norādījumus.** Runā skaidri un noteikti: *“Mēs būsim drošībā, ja kustēsimies uzmanīgi un kopā.”*
- **Pirms pārvietošanās novērtē situāciju.** Nosaki drošās zonas, izvairies no nestabilām konstrukcijām un pārbaudi, vai nav bīstamu šķembu vai citu apdraudējumu.
- **Uzturi grupu kopā.** Neļauj cilvēkiem izklīst, sapāro ievainojamākos dalībniekus ar mierīgākiem biedriem un piešķir vienkāršus uzdevumus (piem., pārbaudīt, vai visi ir klāt).
- **Palīdzi grupai nomierināties.** Mudini uz lēnām, apzinātām darbībām, dziļu elpošanu vai vienkāršiem skaitīšanas vingrinājumiem, lai mazinātu paniku.

Palieciet mierīgi un sniedziet pārliecinošu informāciju. Runājiet skaidri un pārliecinoši: *“Mēs būsim drošībā, ja kustēsimies lēni un kopā.”*

Pirms pārvietošanās izvērtējiet situāciju. Nosakiet stabilas vietas, izvairieties no bojātām konstrukcijām un pārbaudiet, vai apkārt nav brīvu atlūzu vai citu bīstamu elementu.

Uzturiet grupas saliedētību. Turiet visus kopā, apvienojiet ievainojamos vai uztrauktos dalībniekus ar mierīgākiem biedriem un piešķiriet vienkāršus uzdevumus (piem., pārbaudīt cilvēku skaitu).

Palīdziet grupai “noenkuroties”. Mudiniet veikt darbības soli pa solim, elpot lēni vai skaitīt soļus, lai mazinātu paniku.

Komunicējiet nepārtraukti. Sniedziet skaidrus atjauninājumus par drošākajiem maršrutiem, alternatīviem ceļiem un turpmākajām darbībām.

Normalizējiet emocijas. Atzīstiet bailes un šoku: *“Ir normāli baidīties — mēs kopā dodamies uz drošu vietu.”*

Plānojiet evakuāciju metodiski. Izvēlieties drošākos ceļus uz stabilu vietu un pārliecinieties, ka visi cilvēki ir kopā.

Veiciet pašaprūpi pēc nokļūšanas drošībā. Nodrošiniet iespēju atpūsties, padzerties un atgūties, lai mazinātu turpmāko trauksmi.

Pēc incidenta veiciet īsu pārrunu. Ļaujiet dalībniekiem izteikt emocijas, pārrunāt notikušo un nostiprināt stresa pārvarēšanas prasmes.

Apstājies un padomā

Konstrukciju bojājumi un sabrukumi dabas apvidos

Tu esi pārgājienā ar nelielu grupu attālā takā. Pēkšņi priekšā esošais piekares tilts daļēji sabrūk. Daļa grupas paliek iesprostota otrā pusē, bet pārējie ir pārāk nobijušies, lai kustētos. Redzamība ir ierobežota, un nav skaidrs, vai atlikusī konstrukcija ir droša.

Vadošie jautājumi:

Kāda ir tava pirmā rīcība, lai nodrošinātu visu grupas dalībnieku drošību?

Kā tu pārvaldītu savu paša stresu, vienlaikus palīdzot citiem saglabāt mieru?

Kā tu ātri novērtētu, kuras vietas ir drošas un kuras – bīstamas?

Kā tu atturētu ievainojamākos grupas dalībniekus — bērnus, seniorus vai trauksmainus pārgājienu dalībniekus — no panikas?

Kādas lomas var piešķirt grupas dalībniekiem, lai atjaunotu kontroli un organizētību?

Kā tu sniegtu skaidras instrukcijas situācijā ar stresu un nenoteiktību?

Ko darītu, ja kāds ir ievainots vai atsakās kustēties?

Kā tu novērstu baumu vai panikas izplatīšanos grupā?



Figure 11. Structural Failures in Wilderness Settings
(AI-generated by S. Arenas via Sora)

Apstājies un padomā

Kāpēc dažas izvēles var būt nedrošas vai neefektīvas:

- **Tuvošanās noplūdes vietai** vai ieiešana piesārņotā zonā bez aizsargaprīkojuma var izraisīt saindēšanos, ķīmiskus apdegumus vai elpošanas traucējumus.
- Palikšana notikuma tuvumā pakļauj cilvēkus neredzamiem toksiskiem izgarojumiem un palielina veselības riskus.
- Mēģinājumi tīrīt vai apstrādāt ķīmisko vielu bez apmācības rada nopietnus draudus gan personālam, gan apmeklētājiem.

Labākās prakses rīcība:

- Nekavējoties pārvietot apmeklētājus un personālu prom no bīstamās zonas, vēlams vējā pretējā virzienā un, ja atrodas ārā, uz augstāku vietu.
- Ja īslaicīgi jāpārvietojas garām iespējamiem izgarojumiem, aizsegt muti un degunu ar audumu vai masku.
- Nekavējoties informēt glābšanas dienestus (112), precīzi norādot atrašanās vietu un iespējamās vielas raksturojumu.
- Neatgriezties skartajā zonā, kamēr kompetentās iestādes nav apliecinājušas, ka tā ir droša.

Uzticami avoti iesaka:

- ES Civilās aizsardzības un ķīmiskās drošības iestādes iesaka saglabāt distanci, pārvietoties pretvēja virzienā un nekavējoties zvanīt 112.
- Vizuālās pazīmes, piemēram, migla, mainīta apkārtnes krāsa vai bojāti augi, var liecināt par toksisku vielu klātbūtni. Ķīmisko incidentu novēršanu drīkst veikt tikai apmācīts personāls, kuram ir atbilstošs individuālais aizsardzības aprīkojums.

Pārdomām:

- Rīkojoties mierīgi, saglabājot drošu attālumu un droši vadot cilvēkus prom no bīstamās zonas, iespējams mazināt paniku, novērst traumas un samazināt emocionālo stresu grupā. Izpratne par drošām un nedrošām rīcībām ir būtiska gan fiziskās drošības, gan psiholoģiskās labklājības nodrošināšanai ķīmisko vielu noplūdes gadījumos dabā.

Bioloģiskās un veselības apdraudējumu situācijas un to ietekme uz upuru psiholoģiju savvaļas apstākļos

- Bioloģiskās un ar veselību saistītās ārkārtas situācijas savvaļas apstākļos rodas, kad infekcijas, saslimšanas vai pēkšņas veselības problēmas apdraud cilvēkus vietās, kur tūlītēja medicīniskā palīdzība nav pieejama. Atšķirībā no pilsētvides, savvaļas vide nozīmē izolētību, ilgāku reaģēšanas laiku un papildu psiholoģisko stresu.
- **Piemēri:**
- Ar pārtiku vai ūdeni saistītas saslimšanas, ko izraisa piesārņoti krājumi vai nepareiza uzglabāšana.
- Zoonozes infekcijas, ko pārnēsā kukaiņi, ērces vai savvaļas dzīvnieki.
- Plašāka saslimšana grupā, piemēram, karstuma dūriens pārgājienu laikā, smaga alerģiska reakcija vai grupveida saindēšanās ar pārtiku.
- **Kāpēc tas ir psiholoģiski sarežģīti:**
- Attālinātā vide pastiprina bailes, ievainojamību un bezpalīdzību.
- Tūlītējas medicīniskās palīdzības nepieejamība var izraisīt trauksmi, paniku vai vainas izjūtu gan vadītājiem, gan dalībniekiem.
- Bailes no inficēšanās var veicināt saspringumu, aizdomīgumu vai konfliktus grupas iekšienē.
- Stresa pārvaldīšana, vienlaicīgi rūpējoties par fizisko veselību, kļūst kritiska izdzīvošanai un psiholoģiskajai noturībai.

Pārtikas piesārņojums savvaļas apstākļos

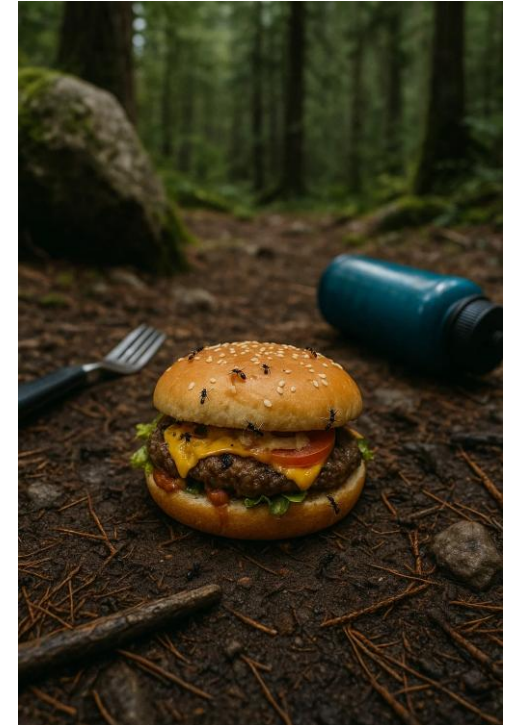
Pat savvaļas apvidos nepareizi uzglabāta pārtika vai neapstrādāts ūdens var ļoti ātri izraisīt saslimšanu, atstājot grupas ievainojamas un tālu no medicīniskās palīdzības.

Psiholoģiskā ietekme:

- **Trauksme un bailes:** Satricinājums, ka arī citi varētu saslimt, un bažas, ka medicīniskā palīdzība nav pieejama.
- **Stress nenoteiktības dēļ:** Neziņa par saslimšanas cēloni un to, vai apdraudēti arī pārējie grupas dalībnieki.
- **Vainas izjūta un savstarpēji pārmetumi:** Grupas vadītāji vai tie, kas gatavoja ēdienu, var justies atbildīgi, kas var radīt saspringtu atmosfēru grupā.

Galvenās rīcības stratēģijas:

- **Droši izolēt saslimušos** un nodrošināt mierinošu, stabilu komunikāciju.
- **Sekmēt pietiekamu šķidruma uzņemšanu**, bet **tikai mazās, drošās porcijās**, lai nepasliktinātu stāvokli.
- **Skaidri izskaidrot grupai**, kas noticis un kādi pasākumi tiek veikti situācijas kontrolēšanai.
- **Neizmantot riskantas, nepārbaudītas vai tautas metodes**, kas var kaitēt vai pasliktināt veselības stāvokli.



12. attēls. Pārtikas piesārņojums
(AI ģenerēja S. Arenas, izmantojot Sora)

Pārtikas piesārņojums savvaļas apstākļos

Emocionālā un psiholoģiskā ietekme

- **Grupās saspringums:** domstarpības par to, kurš ēdiens izraisīja saslimšanu vai kā pareizi rīkoties.
- **Baiļu izplatīšanās:** citi grupas dalībnieki var atteikties ēst vai piedzīvot psihosomatiskas sūdzības.
- **Kontroles zudums:** bezpalīdzības sajūta, atrodoties tālu no medicīniskās palīdzības.
- **Ievainojamība:** bērni, seniori vai satraukti pārgājiena dalībnieki var sākt panikot, tādējādi palielinot kopējo grupas stresu.
- **Uzturi mierīgu komunikāciju:** sniedz faktisku informāciju un izvairies no minējumiem.
- **Piešķir lomas:** dod grupas dalībniekiem nelielus uzdevumus (ūdens atnešana, drošas pārtikas sagatavošana, simptomu novērošana), lai atjaunotu kārtību un līdzdalības sajūtu.
- **Normalizē situāciju:** paskaidro, ka ar pārtikas izraisītām saslimšanām parasti var veiksmīgi tikt galā un tās ir īslaicīgas.
- **Atbalsti emocionālās vajadzības:** mierini, validē emocijas un nepieļauj panikas izplatīšanos.
- **Meklē profesionālu palīdzību:** ja simptomi ir smagi, sazinies ar glābšanas dienestiem vai plāno drošu evakuāciju.

Zoonotisku slimību uzliesmojumi savvaļas vidē

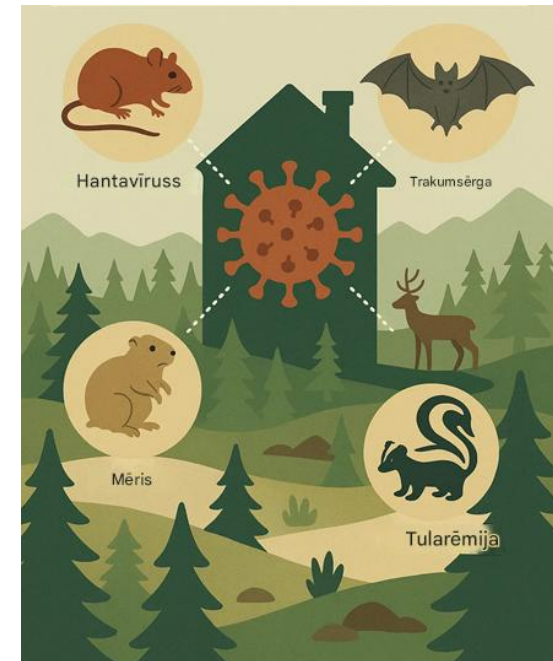
Savvaļas apvidos ciešs kontakts ar savvaļas dzīvniekiem vai mājdzīvniekiem var izraisīt slimību pārvešanu, radot pēkšņus veselības riskus un emocionālu spriedzi grupām.

Psiholoģiskā ietekme:

- Šoks un apjukums: smagu ievainojumu vai letālu gadījumu redzēšana var izraisīt akūtas stresa reakcijas.
- Pārslogotības sajūta: grupas vadītāji vai palīdzības sniedzēji var justies nespējīgi palīdzēt visiem vienlaikus.
- Bailes un bezpalīdzība: ierobežoti medicīniskie resursi un kavēšanās, gaidot glābējus, pastiprina trauksmi.

Galvenās stratēģijas / Rīcība stresa mazināšanai:

- Ātra prioritizēšana (triāža): pirmie jāaprūpē cilvēki dzīvībai bīstamā stāvoklī.
- Saglabāt kārtību un mieru, lai novērstu paniku vai haotisku pūļa uzvedību.
- Piešķirt atbildības un uzdevumus, piemēram, pirmās palīdzības sniegšana, saziņa vai emocionālais atbalsts.
- Skaidra, nepārtraukta komunikācija par to, kas notiek un kāds atbalsts ir ceļā.



13. attēls. Zoonozes uzliesmojumi.
(AI ģenerēja S. Arenas, izmantojot Sora)

Zoonotisku slimību uzliesmojumi savvaļas vidē

Emocionālā un psiholoģiskā ietekme

- **Grupas trauksme:** bailes var ļoti ātri pieaugt, īpaši situācijās, kad par slimības avotu ir maz informācijas.
Spriedze un savstarpēja vainošana: grupas dalībnieki var vienam otru apvainot neapdomīgā rīcībā vai kontakta ar dzīvniekiem neievērošanā.
Bezspēcības sajūta: ierobežotas iespējas veikt medicīniskus testus vai saņemt ārstniecību pastiprina stresu.
Pārmērīga aizsardzība: atsevišķi dalībnieki var kļūt pārlietu stingri vai kontrolējoši, radot papildu konfliktus grupā.

Izturēšanās stratēģijas

- **Nomierini grupu:** uzsver, ka ne katrs kontakts ar dzīvniekiem noved pie saslimšanas.
Uzturi ierasto struktūru: rutīnas un paredzamība mazina trauksmi.
Veic mierināšanas metodes: elpošanas vingrinājumi, uzmanības fokusēšana uz konkrētiem soļiem.
Piešķir atbalsta lomas: iesaisti grupas dalībniekus veselības novērošanā, higiēnas uzturēšanā un ievainojamāko atbalstīšanā.
Meklē speciālistu palīdzību: cik iespējams drīz, sazinies ar veselības iestādēm vai medicīnas speciālistiem, kas var sniegt konsultācijas attālināti.

Masveida medicīniskās palīdzības situācijas savvaļas apstākļos

“Attālos dabas apvidos tādi negadījumi kā nogruvumi, autobusu avārijas kalnu ceļos vai nelaimes gadījumi laivu/raftinga braucienos var izraisīt vairākus ievainojumus vienlaikus, pārpildot pieejamos resursus un pārslogojot emocionālo noturību.”

- **Psiholoģiskā ietekme:**
 - Šoks un apjukums: smagu ievainojumu vai bojāgājušo redzēšana var izraisīt akūtas stresa reakcijas.
 - Pārslogotības sajūta: grupas vadītāji vai palīdzības sniedzēji var justies nespējīgi palīdzēt visiem vienlaikus.
 - Bailes un bezpalīdzība: ierobežotie medicīniskie resursi un aizkavēta glābšanas ierašanās pastiprina trauksmi.
- **Galvenās stratēģijas / rīcība stresa mazināšanai:**
 - Ātri noteikt prioritātes (triāža): vispirms sniegt palīdzību tiem, kuru dzīvība ir apdraudēta.
 - Uzturēt kārtību un mieru, lai novērstu paniku vai haotisku pūļa uzvedību.
 - Piešķirt uzdevumus un lomas (pirmā palīdzība, saziņa, cietušo emocionālais atbalsts).
 - Skaidri komunicēt par notiekošo un par to, kāds atbalsts ir ceļā.



14. attēls. Masu negadījumu medicīniskās situācijas
(AI ģenerēja S. Arenas, izmantojot Sora)

Masveida medicīniskās palīdzības situācijas savvaļas apstākļos

Emocionālā un psiholoģiskā ietekme

- **Izdzīvojušā vaina:** Neievainotie grupas dalībnieki var justies vainīgi par to, ka paši nav cietuši.
 - **Konflikti spriedzes apstākļos:** Stress var izraisīt aizkaitināmību, strīdus vai nesaskaņas par rīcību.
 - **Pieaugošas bailes:** Cietušo sāpes un emocionālā reakcija var pastiprināt paniku visā grupā.
 - **Traumas risks:** Smagu traumu vai ciešanu redzēšana var radīt uzmācīgas atmiņas un psiholoģiskus simptomus arī vēlāk.

Stresa mazināšanas stratēģijas

- **Veiciniet mierīgu elpošanu un iecentrēšanos,** lai mazinātu paniku.
 - **Sniedziet emocionālu atbalstu** — vienkārša klātbūtne un drošības sajūta mazina bailes.
 - **Normalizējiet emocijas,** atzīstot bailes un bezpalīdzības sajūtu kā dabisku reakciju.
 - **Uzturiet saziņu un kontaktu,** līdz ierodas profesionālais atbalsts.
 - **Pēc notikuma nodrošiniet psiholoģisko izvērtējumu un atbalstu,** īpaši tiem, kuri piedzīvojuši traumatiskas ainas.

Apstājies un padomā

Pārtikas piesārņojums savvaļas apstākļos

Jūs esat apmetušies nometnē pēc garas pārgājiena dienas. Pēkšņi:

- Vienam grupas dalībniekam sākas spēcīgas sāpes vēderā un vemšana.
- Citi, kas ēduši to pašu ēdienu, kļūst satraukti un baidās, ka arī saslims.
- Grupā sāk izplatīties panika un apjukums, cilvēki strīdas par to, ko darīt tālāk.

Ko tu darītu šādā situācijā?

- Vai ļaut slimajam turpināt ēst vai dzert, lai “nomierinātu vēderu”?
- Vai mēģināt izraisīt vemšanu vai dot mājas līdzekļus uzreiz?
- Vai izolēt simptomātisko personu, vērot viņa stāvokli un **mierīgi** nomierināt pārējos?
- Vai sazināties ar neatliekamo medicīnisko palīdzību (ja iespējams) pēc norādījumiem?



14. attēls. Pārtikas piesārņojums
(AI ģenerēja S. Arenas, izmantojot Sora)

Apstājies un padomā

Kas ir drošākais rīcības veids pārtikas saindēšanās gadījumā savvaļas apstākļos?

- Ļaut slimajai personai turpināt ēst vai dzert bez izvērtējuma var tikai pasliktināt stāvokli. Vemšanas izraisīšana vai neapstiprinātu “mājas līdzekļu” došana var būt bīstama un radīt komplikācijas.

Drošākā rīcība ir šāda:

- Izolēt un rūpīgi novērot personu ar simptomiem.
- Ja iespējams, dot mazus malkus tīra, droša ūdens, lai novērstu atūdeņošanos.
- Pēc iespējas ātrāk sazināties ar mediķiem vai glābšanas dienestiem un saņemt profesionālu padomu.
- Nomierināt pārējo grupu, novērst paniku un atturēt no riskantām vai nepārbaudītām darbībām.

Kāpēc tas ir psiholoģiski nozīmīgi:

- Trauksme, bailes un vainas sajūta ir bieži sastopamas situācijās, kad attālā vidē kāds pēkšņi saslimst.
- Miers, strukturētība un skaidra komunikācija mazina stresu un novērš pārmērīgu reakciju.
- Mazie, drošie uzdevumi (ūdens atnešana, atpūtas vietas sagatavošana) atjauno kontroli un līdzdalības sajūtu.
- Skaidras, mierīgas instrukcijas parāda emocionālo pašregulāciju un stiprina grupas noturību.

Labākā rīcība:

- Nepieļaut, ka kāds turpina lietot aizdomīgo pārtiku.
- Izolēt saslimušo drošā vietā un novērot simptomus.
- Sazināties ar medicīnas speciālistiem, lai saņemtu norādījumus.
- Atbalstīt un nomierināt pārējos grupas dalībniekus, lai mazinātu spriedzi un novērstu paniku.

Iedvesmojoša rīcība un labās prakses piemēri

"Cruz Roja Te Escucha": emocionālais atbalsts ārkārtas situācijās

- **“Psiholoģiskā pirmā palīdzība savvaļas apstākļos (PFA)”** ir specializēta apmācību programma, kas sniedz tūlītēju emocionālu atbalstu personām, kuras piedzīvojušas traumatiskus notikumus savvaļas vai āra katastrofu situācijās. Programma sagatavo apmācītus brīvprātīgos un speciālistus palīdzēt cietušajiem pārvaldīt stresu, trauksmi un traumu attālos apvidos. Kopš tās izstrādes programma tiek ieviesta vairākās āra izglītības iestādēs un līderības skolās, kļūstot par būtisku resursu psiholoģiskās noturības stiprināšanai dalībnieku vidū.
- **Kopienas vadīta reakcija:**
Individuāls emocionālais atbalsts: Apmācītie facilitatori sniedz personalizētu psiholoģisko pirmo palīdzību cilvēkiem, kuri savvaļā piedzīvojuši traumējošus notikumus.
Pieejamība: Programma piedāvā tiešsaistes apmācības un praktisku pielietojumu dabas apstākļos, padarot to pieejamu āra izglītotājiem, gidiem un brīvprātīgajiem.
Daudzveidīga lietotāju grupa: Dalībnieki ir āra instruktoru komandas, glābšanas vienības un nometņu dalībnieki, nodrošinot, ka emocionālais atbalsts sasniedz tos, kuri visvairāk pakļauti stresa situācijām savvaļas vidē.







Kāpēc tas ir iedvesmojoši:

“Wilderness Psychological First Aid” (“Psiholoģiskā pirmā palīdzība savvaļas vidē”) parāda, ka pielāgots, tūlītējs emocionālais atbalsts spēj stabilizēt cilvēkus krīzes situācijās sarežģītos, attālos āra apstākļos. Šī pieeja stiprina noturību, palīdz cilvēkiem efektīvi tikt galā ar stresu un samazina ilgtermiņa psiholoģisko seku risku. Programma vienlaikus uzsver, cik būtiska ir garīgās veselības sagatavotība savvaļas drošībā un katastrofu situāciju pārvaldībā.

Saite uz stāstu:

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

Padziļinātai izpētei

- **NCTSN – Psychological First Aid Online Training**
Interaktīvs 5 stundu tiešsaistes kurss, kurā māca, kā sniegt tūlītēju emocionālu atbalstu katastrofas skartajām personām, tostarp tiem, kas atrodas tuksnesī.
-  [Access course](#)
- **The Mountaineers – PFA for Mountaineers**
2 stundu tiešsaistes kurss, kas iepazīstina ar stresa pārvaldību un reaģēšanu uz kritiskiem incidentiem, kas pielāgots āra vadītājiem un brīvprātīgajiem.
-  [View course](#)
- **Survive Student Resource – Wilderness PFA Handbook**
Visaptveroša rokasgrāmata, kas piedāvā stratēģijas, kā risināt emocionālas krīzes un veicināt atveseļošanos attālos tuksneša apstākļos.
 [Read handbook](#)
- **NOLS – Wilderness Medicine PFA Resources**
Sniedz praktiskus norādījumus, gadījumu izpēti un ekspertu ieskatu par psiholoģiskās pirmās palīdzības integrēšanu tuksneša medicīnas programmās.
 [Explore resources](#)

Avoti

- Organización Mundial de la Salud. (2025). *Mental health in emergencies*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>
- Organización Mundial de la Salud. (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). 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>
- 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: A brief report. *Frontiers in Psychology*, 16, 1603924. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1603924>
- 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>

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/>

FOLLOW US



**Co-funded by
the European Union**