

РОЗДІЛ 3: ОБІЗНАНІСТЬ ПРО ЛІСОВІ ЛИХА ТА ВИЖИВАННЯ В ДИКІЙ ПРИРОДІ

НАВЧАЛЬНИЙ МОДУЛЬ 17: Розуміння психології жертв стихійних лих у умовах дикої природи

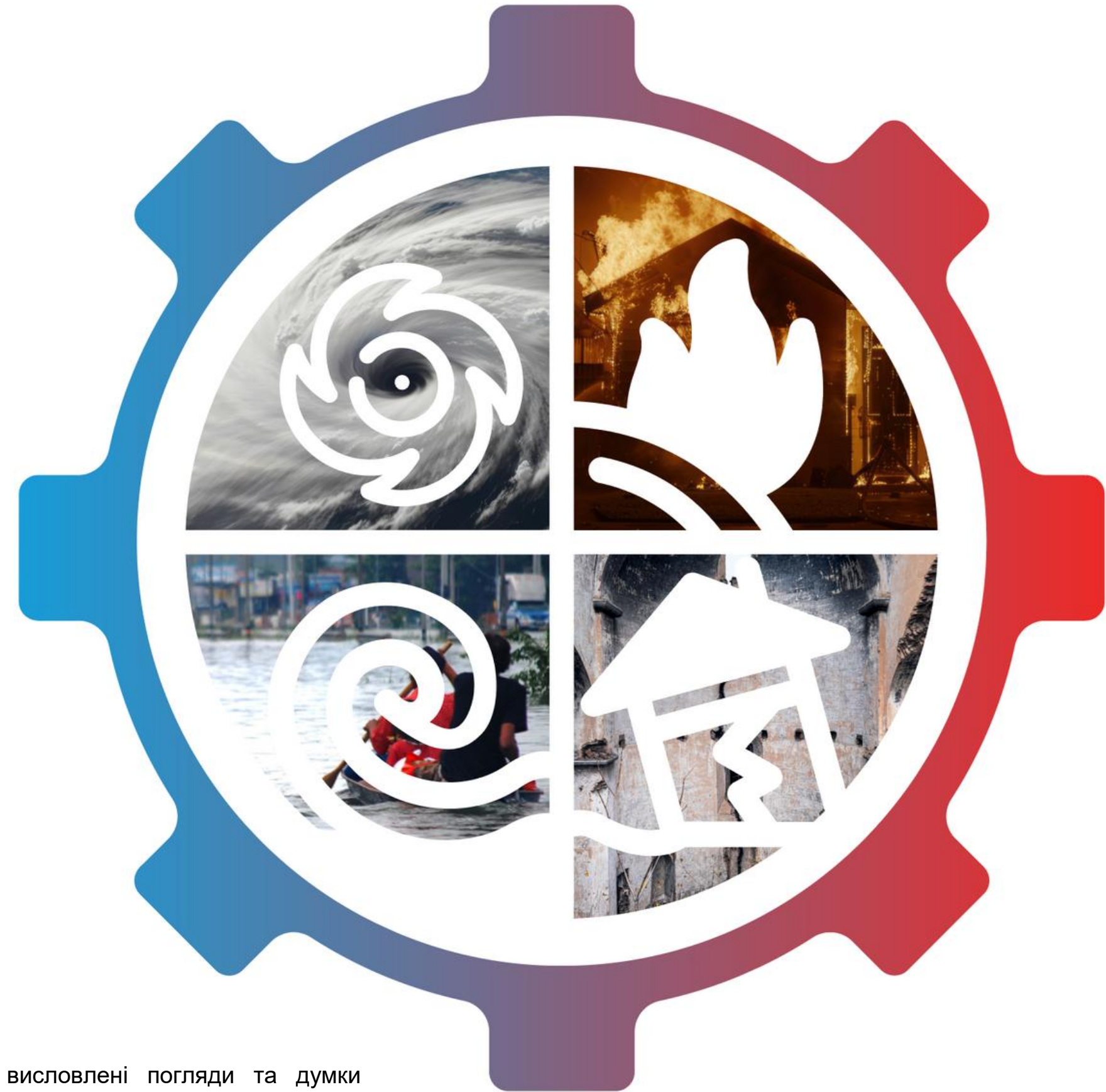
Автор: Neotalentway / Проектне партнерство VETREADY

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



Co-funded by
the European Union

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



Мета навчального модуля

Загальна мета: Надати учням необхідні знання та практичні навички для розуміння та ефективного реагування на психологічні потреби жертв стихійних лих у дикій природі, з акцентом на емпатію, ситуаційну обізнаність, емоційну підтримку та управління стресом у складних умовах з обмеженими ресурсами.

Тривалість навчального модуля: 2,6 академічних годин

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

Цільові групи: учні професійно-технічних навчальних закладів, учні безперервного професійно-технічного навчання, учні діаспори, викладачі професійно-технічних навчальних закладів та безперервного професійно-технічного навчання.

Визнання для учнів:

Сертифікат про завершення (програма неформального навчання)

Визнання для освітян:

Сертифікат про розвиток професійної компетентності

Цільова перехресна навичка ESCO в категорії Т: Т3.3 – Підтримка позитивного ставлення: Здатність підтримувати стійкий та конструктивний настрій у складних ситуаціях стихійних лих у дикій природі, надавати емоційну підтримку жертвам, справлятися з невизначеністю та приймати обдумані рішення для сприяння психологічному благополуччю та безпеці.

Результати навчального модуля

Знання

- Розпізнавати основні психологічні та емоційні потреби жертв стихійних лих у дикій природі.
- Розуміти практичні методи надання емоційної підтримки, комфорту та заспокоєння у віддалених, стресових або обмежених ресурсах середовищах.
- Визнайте психічні та емоційні труднощі, з якими стикаються як жертви (наприклад, паніка, страх, дезорієнтація, ізоляція), так і рятувальники (наприклад, втома, стрес, прийняття рішень в умовах невизначеності) під час катастроф у дикій природі.
- Визначте, як групова динаміка, стресові фактори навколишнього середовища та культурне різноманіття впливають на психологічні реакції під час надзвичайних ситуацій на відкритому повітрі.

Навички

- Визначити та запропонувати ефективні стратегії підтримки емоційного благополуччя жертв стихійних лих у дикій природі.
- Продемонструвати здатність діяти з емпатією, приймати чутливі рішення та надавати першу психологічну допомогу у фізично та психічно складних умовах.
- Застосовуйте методи управління стресом та саморегуляції, щоб залишатися спокійним, зосередженим та підтримувати, допомагаючи кільком постраждалим у віддалених або небезпечних умовах.
- Адаптувати стратегії комунікації та емпатії до різних груп, включаючи діаспорні громади, використовуючи чітку, інклюзивну та культурно чутливу мову.
- Ефективно співпрацювати з рятувальними командами, гідами та іншими рятувальниками, щоб забезпечити емоційну підтримку, що доповнює заходи виживання, евакуації та безпеки.

Ці навички безпосередньо пов'язані з наскрізною навичкою ESCO T3.3 – Підтримка позитивного ставлення:

- Зберігайте стійкість та самовладання в емоційно та фізично складних ситуаціях у дикій природі.
- Справлятися з невизначеністю, екологічними небезпеками та тривалим стресом у віддалених надзвичайних ситуаціях.
- Приймайте обдумані, чуйні рішення, які надають пріоритет психологічному благополуччю, груповій згуртованості та колективній безпеці.

Вступ: Розуміння психології жертв стихійних лих у дикій природі

- Розуміння психології жертв стихійних лих у дикій природі

Психологія жертв стихійних лих у дикій природі стосується розпізнавання, розуміння та належного реагування на емоційні та психічні потреби осіб, які постраждали від надзвичайних ситуацій у віддалених, відкритих або обмежених ресурсами середовищах.

- Такі ситуації можуть виникати раптово — наприклад, під час піших прогулянок, негоди, лавин, лісових пожеж або втрати в ізольованих районах — коли окремі особи або невеликі групи можуть відчувати паніку, страх, дезорієнтацію або психологічний шок.
- Цей модуль навчає учнів, як зберігати спокій під тиском, керувати стресовими реакціями в ізольованих та складних умовах, надавати емпатичну та культурно чутливу підтримку, приймати своєчасні та чуйні рішення, а також задовольняти психологічні та емоційні потреби жертв стихійних лих у дикій природі.

Ключові поняття та термінологія

- **Гостра стресова реакція**

Негайна психологічна та фізіологічна реакція на раптові катастрофи в дикій природі (наприклад, травми, загублення, стихійні лиха), включаючи страх, розгубленість та порушення процесу прийняття рішень.

- **Паніка та дезорієнтація**

Втрата орієнтації або раціонального прийняття рішень, спричинена страхом, незнайомою місцевістю або сенсорним перевантаженням.

- **Психологічне завмирання / Параліч**

Тимчасова нездатність діяти або приймати рішення через надзвичайний страх або когнітивне перевантаження в небезпечних ситуаціях на відкритому повітрі.

- **Емоційне зараження в малих групах**

Швидке поширення страху, тривоги або безнадії серед невеликої групи, що посилює стрес і впливає на ризиковану поведінку.

- **Механізми подолання труднощів та стійкості**

Ментальні стратегії та поведінка, які допомагають людям керувати страхом, зберігати концентрацію та вживати ефективних заходів у стресових умовах дикої природи.

Розуміння важливості

- Дикі місцевості, такі як гори, ліси, річки чи віддалені стежки, є за своєю природою складними та можуть стати небезпечними під час надзвичайних ситуацій, створюючи плутанину, страх та психологічний стрес серед окремих осіб або невеликих груп.
- Між 2020 і 2024 роками у світі зросла кількість інцидентів, пов'язаних з надзвичайними ситуаціями в дикій природі, зокрема раптові повені, лавини, лісові пожежі, нещасні випадки в поході та раптові негоди, що підкреслює необхідність психологічної готовності у віддалених місцях з обмеженими ресурсами.
- Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (2023), індивідуальні та групові психологічні реакції під час надзвичайних ситуацій є критичними факторами, що впливають на виживання та безпеку. Дослідження нещасних випадків на відкритому повітрі та дистанційних рятувальних операцій показують, що страх, дезорієнтація або затримка дій часто завдають більшої шкоди, ніж сама екологічна небезпека.
- У звітах Агентства Європейського Союзу з основних прав (2024) ще раз підкреслюється проблема: дикі території становлять зростаючі ризики через екологічні небезпеки, ізоляцію та обмежений доступ до екстрених служб, тоді як навчання психологічним та поведінковим аспектам реагування на стихійні лиха в цих умовах залишається недостатнім.

Чому цей навчальний модуль важливий

- Стихійні лиха в дикій природі, такі як раптові повені, лавини, лісові пожежі, негода або нещасні випадки в поході, можуть статися раптово та з потенційно небезпечними для життя наслідками. Ці події не лише загрожують фізичній безпеці, але й викликають страх, паніку, дезорієнтацію та емоційні страждання серед окремих осіб або невеликих груп.
- Підготовка до таких ситуацій вимагає більше, ніж навичок виживання чи знання місцевості — вона включає розуміння того, як окремі особи та групи психологічно реагують у надзвичайних ситуаціях, а також як служби реагування або керівники груп можуть керувати стресом, зменшувати паніку та підтримувати ефективне прийняття рішень.
- Цей модуль надає учням практичні навички та психологічні стратегії для розпізнавання стресових реакцій, надання емпатичної підтримки, ефективного спілкування під тиском та безпечного супроводу постраждалих у небезпечних умовах дикої природи.
- Незалежно від того, чи ви гід у дикій природі, пошуково-рятувальний рятувальник, волонтер чи викладач природи, знання цього модуля допомагають захистити життя, зменшити психологічну шкоду та підвищити стійкість у умовах високого ризику та стресу на свіжому повітрі.
- Розуміння психологічних аспектів реагування на стихійні лиха в умовах дикої природи є вирішальним кроком до створення безпечніших, більш підготовлених окремих осіб та груп, а також сприяння розвитку стійкості у віддалених та складних умовах.

Стихійні лиха в психології жертв стихійних лих у дикій природі

Стихійні лиха в умовах дикої природи, такі як раптові повені, лісові пожежі, шторми, сильний холод або сніг, а також зсуви, не лише загрожують фізичній безпеці, але й мають глибокий психологічний вплив на окремих осіб або невеликі групи.

У таких умовах надзвичайні ситуації можуть викликати страх, розгубленість та паніку, особливо коли жертви стикаються з раптовою небезпекою та мають обмежені можливості знайти притулок, евакуацію чи допомогу. Емоційний стрес часто посилюється ізоляцією, відокремленням від членів групи, суворими умовами навколишнього середовища та невизначеністю щодо порятунку чи виживання.

Розуміння психології жертв стихійних лих у дикій природі має вирішальне значення для:

- Розпізнавати індивідуальні та групові емоційні реакції під час та після надзвичайних ситуацій.
- Надавати психологічну першу допомогу та емпатичне спілкування окремим особам або невеликим групам, що перебувають у стресових ситуаціях.
- Підтримуйте безпечне прийняття рішень та скоординовані дії в небезпечних середовищах, зменшуючи паніку та заохочуючи співпрацю.
- Розвивайте особисту та групову стійкість, щоб краще справлятися з невизначеністю, відновленням та потенційними майбутніми ризиками дикої природи.

Повені

«Раптова повінь у дикій місцевості може перетворити мирний похід, кемпінг чи річкову екскурсію на надзвичайну ситуацію, що загрожує життю, за лічені хвилини».

Зовнішня допомога негайно недоступна

- Екстрені служби можуть бути затримані або не мати змоги дістатися до місця події через швидку течію води, розмиті стежки або важкодоступну місцевість.
- Жертви та члени групи повинні реагувати самостійно протягом критичних перших хвилин, швидко приймаючи рішення в умовах страху та невизначеності.

Емоційні реакції можуть швидко загострюватися

- Паніка може поширюватися серед невеликих груп, збільшуючи ризик травм або бути зметеними.
- Розлука з супутниками може посилити страх і горе.



Рисунок 1. Повені (згенеровані ШІ С. Аренасом через Sora)

Повені

- Деякі люди можуть завмерти від шоку, тоді як інші діятимуть імпульсивно, намагаючись втекти в небезпечних умовах.
- Травматичні образи, такі як спостереження за тим, як інших зносить землею або вони поранені, можуть викликати тривалу тривогу або почуття провини за те, що вони вижили.

Стратегії негайного психологічного подолання

- Надавайте чіткі, спокійні інструкції, спрямовуючи постраждалих на височину або безпечні місця, використовуючи видимі орієнтири.
- Заспокоїти та нормалізувати реакції, даючи людям зрозуміти, що страх – це нормальна реакція, і що допомога не за горами.

- Заохочуйте колективні рухи — невеликі групи або системи друзів допомагають зменшити ізоляцію та паніку.

Після Потопу

- Ті, хто вижив, можуть відчувати шок, тривогу або спогади, що посилюються травмами, втратою майна або свідками шкоди.
- Перша психологічна допомога є важливою:
 - Підтвердіть почуття страху та безпорадності.
 - Надавати послідовну та точну інформацію про безпеку, рятувальні роботи та відновлення.
 - Сприяти возз'єднанню з членами групи для відновлення відчуття контролю.
 - Заохочуйте повільне, глибоке дихання, зосередьтеся на заходах безпеки та взаємній підтримці для зменшення постійного дискомфорту.

Лісові пожежі

«Лісова пожежа може перетворити спокійний лісовий похід, кемпінг чи екскурсію в глушині на надзвичайну ситуацію, що швидко загрожує життю.»

Немає негайної допомоги

- Вогонь поширюється швидко та непередбачувано; аварійно-рятувальні служби можуть затримуватися через пересічену місцевість або задимлення.
- Потерпілі повинні швидко приймати рішення самостійно, орієнтуючись у вогні, димі та небезпечних ландшафтах.

Емоційні реакції можуть швидко загострюватися

- Паніка, страх та дезорієнтація є поширеними, особливо коли дим зменшує видимість або вогонь загрожує шляхам евакуації.
- Розлука з супутниками може посилити тривогу та почуття безпорадності.
- Люди можуть замерзнути, спробувати небезпечні скорочення шляхів або діяти імпульсивно, щоб уникнути вогню.
- Травматичні образи — бачення полум'я, поранених товаришів або зруйноване майно — можуть викликати тривалу тривогу та почуття провини уцілілого.



Рисунок 2. Лісові пожежі
(Згенеровано ШІ С. Аренасом через Сору)

Лісові пожежі

Стратегії негайного психологічного подолання

- Надайте спокійні, чіткі інструкції та вказівки щодо безпечних зон, використовуючи, якщо можливо, видимі орієнтири.
- Запевніть людей, що страх — це нормальна реакція, і що скоординовані дії збільшують шанси на виживання.
- Заохочуйте колективний рух у невеликих групах або системах напарників для підтримки згуртованості та зменшення ізоляції.
- Надайте пріоритет контролю дихання та зосередженню на безпечних маршрутах.

Після лісової пожежі

- Ті, хто вижив, можуть відчувати шок, тривогу або спогади. Травма може посилюватися травмами, втратою майна або свідками шкоди.
- Перша психологічна допомога є важливою:
 - Підтвердіть емоційні реакції та почуття страху.
 - Надавати точну та послідовну інформацію про безпеку, рятувальні роботи та відновлення.
 - Сприяти возз'єднанню з супутниками, щоб відновити відчуття контролю.
 - Заохочуйте взаємну підтримку та поступове, структуроване осмислення для зменшення постійного стресу.

Шторми та урагани

«Раптова буря в дикій місцевості може швидко перетворити похід, кемпінг або подорож за містом на небезпечну та дезорієнтуючу ситуацію».

Немає негайної допомоги

- Екстрені служби можуть бути затримані або недоступні через затоплені стежки, повалені дерева або заблоковані шляхи.
- Окремі особи або невеликі групи повинні реагувати самостійно протягом перших вирішальних хвилин, стикаючись із екологічними небезпеками.

Емоційні реакції можуть швидко загострюватися

- Паніка, страх та дезорієнтація є поширеними, особливо під час блискавки, сильної дощі або сильного вітру.
- Відокремлення від членів групи може посилити тривожність та вразливість.
- Деякі люди можуть завмерти, тоді як інші приймають імпульсивні рішення, ризикуючи отримати травму або опромінення.
- Травматичний досвід, такий як удар падаючими уламками або свідцтво травми, може спричинити тривалий стрес або почуття провини за те, що вижив.



Рисунок 3. Шторми та урагани (згенеровані штучним інтелектом С. Аренасом через Sora)

Шторми та урагани

Стратегії негайного психологічного подолання

- Надайте спокійні, чіткі інструкції та вказівки щодо безпечних місць або укриття.
- Запевніть людей, що страх і тривога – це нормальні реакції на раптові шторми.
- Заохочуйте згуртованість групи: підтримуйте невеликі групи або систему спілкування з друзями, щоб зменшити паніку та ізоляцію.
- Зосередьтеся на практичних кроках для забезпечення безпеки (пошук укриття, уникнення відкритих ділянок), зберігаючи при цьому емоційну підтримку.

Після шторму

- Ті, хто вижив, можуть відчувати шок, тривогу або спогади. Травма може посилюватися травмами, втратою майна або свідками шкоди.
- Перша психологічна допомога є важливою:
 - Підтвердіть емоційні реакції та почуття страху.
 - Надайте точну інформацію про рятувальні роботи, безпеку та відновлення.
 - Сприяти возз'єднанню з членами групи для відновлення відчуття контролю.
 - Заохочуйте взаємну підтримку та структуровану рефлексію для зменшення постійного стресу.

Екстремальний холод

«Раптовий вплив сильного холоду або снігу в дикій природі може швидко створити небезпечні для життя умови для туристів, альпіністів або відпочивальників».

Немає негайної допомоги

- Робота екстрених служб може затримуватися через непрохідні стежки, снігові замети або лавини.
- Окремі особи або невеликі групи повинні реагувати самотійно протягом критичних перших хвилин, швидко приймаючи рішення в умовах замерзання.

Емоційні реакції можуть швидко загострюватися

- Паніка, сплутаність свідомості та дезорієнтація є поширеними явищами, коли видимість низька або орієнтири приховані снігом.
- Розлука з товаришами посилює страх, безпорадність та вразливість.
- Деякі люди можуть замерзнути через шок або переохолодження, тоді як інші діють імпульсивно, ризикуючи наражатися на додаткову небезпеку.
- Травматичний досвід, такий як свідцтво травми, обмороження або сходження лавин, може призвести до тривалої тривоги або почуття провини за те, що вижив.



Рисунок 4. Екстремальний холод
(Згенеровано ШІ С. Аренасом через Сору)

Екстремальний холод

Стратегії негайного психологічного подолання

- Надавайте спокійні, чіткі інструкції та спрямуйте людей до безпечних, захищених місць.
- Запевніть потерпілих, що страх і стрес – це нормальні реакції на екстремальні умови.
- Заохочуйте невеликі групи або системи приятелів для підтримки згуртованості, взаємної підтримки та запобігання ізоляції.
- Зосередьтеся на практичних кроках виживання (укриття, тепло, гідратація), зберігаючи при цьому емоційну підтримку.

Після події

- Ті, хто вижив, можуть відчувати шок, тривогу або спогади. Травма може посилюватися травмою, обмороженням або тим, що вони стали свідками шкоди.
- Перша психологічна допомога є важливою:
 - Підтвердіть почуття страху та безпорадності.
 - Надавати точну та послідовну інформацію про рятувальні роботи, безпеку та відновлення.
 - Сприяти возз'єднанню з супутниками, щоб відновити відчуття контролю.
 - Заохочуйте взаємну підтримку та поступові стратегії подолання труднощів, щоб зменшити тривалий стрес.

Зупиніться та поміркуйте

Сценарій повені в дикій природі

Середина дня на популярній пішохідній стежці вздовж річкової долини. Темні хмари швидко збираються, а раптовий сильний дощ призводить до розливу річки, створюючи умови для раптової повені. Ви належите до невеликої групи туристів або до екскурсії з гідом, відповідальні за безпеку інших учасників.

Навідні питання:

- Що б ви зробили в першу чергу, щоб забезпечити безпеку вашої групи та запобігти травмам?
- Як би ви впоралися з власним стресом, допомагаючи іншим зберігати спокій та виконувати інструкції?
- Які особи, ділянки чи завдання потребують негайної уваги протягом короткого часу, перш ніж рівень води підніметься або шляхи стануть небезпечними?
- Як ви можете чітко та ефективно спілкуватися з групою за умов обмеженої видимості або шуму від стрімкої води?
- Які стратегії можуть допомогти підтримувати згуртованість групи, зменшити паніку та заохотити до спільних дій під час раптової повені в дикій природі?



Рисунок 6. Сценарій повені в дикій природі
(Згенеровано ШІ С. Аренасом через Copu)

Зупиніться та поміркуйте

Чого НЕ СЛІД робити:

- Не панікуйте: паніка швидко поширюється та може призвести до нераціональних рішень або нещасних випадків на швидко піднімається рівні води. Зберігайте спокій, щоб безпечно керувати іншими.
- Не ризикуйте безпекою заради речей: спроби врятувати спорядження, рюкзаки чи особисті речі можуть наразити на небезпеку вас та інших. Спочатку перейдіть на вищу місцевість.
- Не відокремлюйтеся від групи: уникайте залишати окремих осіб або розділятися без потреби; перебування разом підвищує безпеку.
- Не ігноруйте сигнали навколишнього середовища: уникайте недооцінки підйому рівня води, слизької місцевості або нестабільних стежок; це збільшує небезпеку.
- Не дійте імпульсивно: уникайте поспіху на небезпечних стежках або прийняття рішень без оцінки ризиків; імпульсивні дії можуть погіршити ситуацію.

Що вам СЛІД зробити:

- Спокійно направляйте людей до безпечних місць: перемістіть групу на підвищену місцевість, стабільні стежки або безпечні укриття, використовуючи видимі орієнтири.
- Тримайтеся разом і чітко спілкуйтеся: розподіляйте ролі, надавайте покрокові інструкції та переконайтеся, що всі знають план.
- Насамперед допоможіть вразливим особам: допоможіть дітям, людям похилого віку або людям з обмеженою мобільністю пересуватися безпечно.
- Заохочуйте організований рух: підтримуйте невеликі групи або систему напарників, щоб зменшити паніку та запобігти нещасним випадкам.
- Якщо можливо, забезпечте базовий комфорт: запропонуйте заспокоєння, воду або сухий одяг, водночас ставлячи безпеку на головне місце.

Чому це допомагає:

- Контрольовані рухи знижують ризик травмування: спокійні, організовані дії мінімізують ковзання, падіння або можливість бути змитим.
- Керівництво заспокоює членів групи: чіткі інструкції зменшують страх, розгубленість та імпульсивну поведінку.

Технологічні/промислові катастрофи в психології жертви в умовах дикої природи

- Технологічні та промислові катастрофи трапляються, коли виходять з ладу системи або обладнання, створені людиною, що призводить до аварій, які безпосередньо впливають на окремих осіб або невеликі групи в природних умовах. Ці події відрізняються від стихійних лих, оскільки вони часто є раптовими, непередбачуваними, а іноді й непомітними — наприклад, розливи хімічних речовин поблизу туристичних зон, витіки палива або газу у віддалених кемпінгах, обвалення конструкцій мостів або оглядових майданчиків, вибухи або збої в електромережах у будиночках у дикій природі.
- У диких районах, таких як віддалені стежки, гірські хатини або табори на березі річок, такі стихійні лиха можуть блокувати шляхи евакуації, ставити під загрозу роботу комунальних служб або створювати безпосередню небезпеку, загрожуючи фізичній безпеці. Несподіваний характер цих подій часто викликає гострий психологічний стрес, страх травмування або зараження та почуття безпорадності у постраждалих людей.
- Члени групи можуть відчувати сильну тривогу, паніку або розгубленість, особливо коли присутні сім'ї, люди похилого віку або вразливі особи. Прийняття рішень під тиском стає критично важливим для гідів, лідерів або рятувальників, які повинні швидко вирішити, чи евакуюватися, сховатися на місці чи вжити інших захисних заходів.
- Розуміння психологічного впливу техногенних та промислових катастроф у дикій природі допомагає керівникам служб активного відпочинку, пошуково-рятувальним командам та членам груп ефективніше готуватися, реагувати та відновлюватися, забезпечуючи як фізичну безпеку, так і емоційну стійкість під час надзвичайних ситуацій, спричинених людиною.

Хімічний розлив

Навіть відносно невеликі розливи хімікатів у заповідних зонах, такі як перекинуті вантажівки на гірських дорогах, протікання резервуарів для зберігання або стік пестицидів поблизу кемпінгів, можуть викликати гострий страх, стрес і розгубленість. На відміну від видимих загроз, таких як пожежа, хімікати можуть бути невидимими або без запаху, що створює невизначеність і посилює психологічний вплив.

Що може статися?

- Аварія вантажівки з вивільненням токсичних вихлопів поблизу пішохідної стежки призводить до раптової евакуації вгору або проти вітру.
- Кемпери можуть помітити незвичайні запахи, туман або мертвих диких тварин, що викликає паніку.
- Шляхи евакуації можуть бути заблоковані, що залишає групи в пастці або безпорадними.

Чому це психологічно небезпечно:

- Невидимі або погано зрозумілі загрози (випари, токсини) створюють підвищену тривожність.
- Страх зараження чи отруєння може швидко поширюватися всередині груп.
- Батьки, наставники чи лідери можуть відчувати себе перевантаженими відповідальністю за вразливих осіб.
- Ті, хто вижив, можуть згодом відчувати гіперпильність, почуття провини або уникати активного відпочинку на свіжому повітрі.

Ознаки стресу в групі:

- Раптова паніка, крики або безпідставні спроби втекти вниз по схилу або в небезпечні зони.
- Реакції застигання — люди, які не можуть рухатися через страх «невидимих загроз».
- Конфлікт або звинувачення серед членів групи щодо того, які дії вжити.



Рисунок 7. Розлив хімікатів поблизу пішохідної стежки

(Згенеровано ШІ С. Аренаом через Copr)

Хімічний розлив

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

- Зберігайте спокій та підбадьорюйте. Говоріть повільно та твердо. Нагадайте групі, що спокійний рух разом підвищує безпеку.
- Безпечно відійдіть від небезпеки. Ведіть групу вгору та проти вітру, уникаючи низин, де можуть концентруватися сильніші випари.
- Підтримуйте відчуття контролю. Доручайте невеликі завдання (носіння води, перевірка відвідуваності, допомога дітям/літнім людям), щоб зменшити безпорадність.
- Заземліть групу. Використовуйте короткі вправи, такі як глибоке дихання або зосередження на простій дії (підрахунок кроків, повторення спокійних фраз), щоб зменшити паніку.
- Сприяти комунікації. Тримати людей в курсі подій, навіть якщо інформація обмежена. Невизначеність посилює страх; чіткі, чесні вказівки будують довіру.
- Визнавайте емоції. Визнавайте страх і тривогу без осуду: «Відчувати страх – це нормально — ми разом рухаємося до безпеки».

- Запобігайте поширенню дезінформації. Запобігайте поширенню чуток або перебільшених страхів у групі, перенаправляючи увагу на конкретні дії.
- Сприяти згуртованості групи. Заохочуйте учасників триматися разом, триматися за руки в чергах, якщо видимість погана, та перевіряти один одного.
- Захистіть вразливих осіб. Об'єднайте дітей, людей похилого віку або тривожних людей зі спокійними компаньйонами, щоб забезпечити їм заспокоєння та фізичну підтримку.
- Заохочуйте безпечний догляд за собою. Опинившись у безпечній зоні, нагадайте групі пити воду, відпочивати та використовувати стратегії заземлення для зниження стресу.
- Сплануйте наступний крок. Чітко поясніть, що відбуватиметься після евакуації (очікування рятувальників, переміщення до укриття), щоб відновити відчуття передбачуваності.
- Обговорення після обговорення безпеки. Дозвольте членам групи поділитися досвідом, почуттями та питаннями, щоб зменшити затяжну тривогу чи почуття провини.

Витік газу

Навіть невеликі витоки газу у віддалених будиночках, котеджах або гірських хатинах можуть викликати сильний страх, тривогу та розгубленість. На відміну від пожеж чи повеней, витоки газу часто непомітні, без запаху (або лише ледь помітні) та непередбачувані, що посилює психологічний стрес серед гостей та персоналу.

Що може статися?

- Витік пропану або природного газу виявляється вночі, що спрацьовує сигналізація або викликає сильні запахи.
- Гості можуть панікувати, не знаючи, чи евакуюватися в умовах замерзання, чи залишатися всередині.
- Сім'ї, пари або невеликі групи можуть бути розділені або паралізовані страхом.
- Персонал або гіді можуть почуватися перевантаженими відповідальністю за вразливих осіб.

Чому це психологічно небезпечно:

- Невидимі загрози посилюють невизначеність і страх вибуху чи отруєння.
- Стрес може швидко загострюватися, спричиняючи гіпервентиляцію, паніку або нерациональні рішення.
- Вразливі особи — діти, люди похилого віку або люди з тривожними розладами — можуть почуватися безпорадними або нездатними виконувати інструкції.
- У тих, хто вижив, пізніше може розвинутися гіперпильність, тривога навколо замкнутих просторів або небажання повертатися до віддалених лоджій.

Ознаки стресу в групі:

- Прискорене дихання, плач або крик.
- Застигання реакцій або нерішучість, коли люди не можуть рухатися.
- Розгубленість щодо того, чи залишатися, евакуюватися чи звертатися за допомогою.
- Конфлікти або звинувачення між персоналом та гостями щодо належних дій.



Рисунок 8. Витік газу (згенерований штучним інтелектом С. Аренасом через Sora)

Витік газу

Що робити, щоб впоратися з психологічним стресом під час витоку газу?

- Зберігайте спокій та спілкуйтеся чітко. Говоріть повільно, зберігайте авторитетність та використовуйте заспокійливу мову.
- Евакуюватися безпечно. Перемістити всіх подалі від будиночка, в ідеалі проти вітру, у безпечну зону на відкритому повітрі.
- Підтримуйте відчуття контролю. Розподіліть ролі: одна людина контролює дітей, інша веде людей похилого віку, ще одна стежить за шляхом групи.
- Заземліть групу. Заохочуйте повільне дихання, рахування кроків або зосередження на конкретних діях, а не на невидимій небезпеці.
- Визнавайте емоції. Визнавайте страх як нормальне явище: «Боятися – це нормально — ми разом рухаємося до безпеки».

- Запобігайте поширенню паніки. Уникайте спекулятивних коментарів щодо вибухів чи травм; переключіть увагу на заходи безпеки.
- Підтримуйте вразливих членів. Об'єднуйте дітей або тривожних дорослих зі спокійними товаришами.
- Сприяти комунікації. Надавати постійні оновлення щодо евакуації, безпечних зон та наступних кроків.
- Заохочуйте до самодопомоги після заходу з безпеки. Дайте воду, ковдри або теплий одяг і заохочуйте відпочивати.
- Проведіть обговорення, коли це буде безпечно. Дозвольте учасникам висловити свої страхи та поміркувати над діями для зменшення затяжної тривожності та закріплення знань.

Збої в інфраструктурі

Навіть на перший погляд міцні конструкції, такі як підвісні мости, оглядові майданчики чи віддалені кабінки, можуть раптово зруйнуватися, створюючи безпосередню небезпеку та сильний психологічний стрес. Структурні руйнування часто непередбачувані, залишаючи групи людей у пастці, беззахисними або невпевненими, як безпечно пересуватися.

Що може статися?

- Підвісний міст на популярній пішохідній стежці раптово обвалився, внаслідок чого туристи залишилися на одному боці каньйону.
- Платформи на оглядових майданчиках або в будиночках на деревах можуть тріснути або провалитися під вагою, що вимагатиме швидкої евакуації.
- Члени групи можуть відчувати роз'єднання, ізоляцію або паралізацію через страх.
- Керівники або лідери можуть відчувати себе перевантаженими відповідальністю за вразливих осіб.

Чому це психологічно небезпечно:

- Раптовий крах викликає шок, недовіру та сильний страх за особисту безпеку.
- Люди можуть відчувати почуття провини, травму або тривогу, якщо інші отримують травми або опинилися в пастці.
- Страх подальших структурних збоїв може паралізувати членів групи («реакція застигання»).
- Вразливі члени — діти, люди похилого віку або тривожні особи — можуть панікувати або діяти імпульсивно, що посилює стрес для всієї групи.

Ознаки стресу в групі:

- Замерзання або нездатність рухатися через страх.
- Плутанина або труднощі з виконанням інструкцій.
- Суперечки або звинувачення серед членів групи щодо того, які дії вжити.
- Прискорене дихання, крик або фізичне збудження.



Рисунок 9. Збої інфраструктури (згенеровані ШІ С. Аренасом через Sora)

Збої в інфраструктурі

Що робити, щоб впоратися з психологічним стресом під час структурної аварії:

- Зберігайте спокій та підбадьорюйте. Говоріть твердо та чітко: «Ми в безпеці, якщо рухатимемося обережно разом».
- Оцініть ситуацію перед переїздом. Визначте стабільні ділянки, уникайте подальших пошкоджень конструкцій та перевірте наявність небезпек, таких як сипкі уламки.
- Підтримуйте згуртованість групи. Тримайте всіх разом, об'єднуйте вразливих учасників зі спокійними товаришами та призначайте прості завдання (наприклад, перевірку відвідуваності).
- Заземліть групу. Заохочуйте покрокові дії, повільне дихання або вправи на рахунок, щоб зменшити паніку.
- Постійно спілкуйтеся. Надавайте чітку інформацію про безпечні маршрути, альтернативні шляхи та подальші дії.
- Визнайте свої емоції. Визнайте страх і шок: «Боятися – це нормально; ми рухаємося разом безпечно».
- Плануйте евакуацію методично. Використовуйте найбезпечніші шляхи до стабільної місцевості та переконайтеся, що всі присутні.
- Заохочуйте до турботи про себе після проведення заходів безпеки. Забезпечте відпочинок, питну воду та обробку події, щоб зменшити затяжну тривожність.
- Обговорення після інциденту. Сприяти обговоренню, щоб розвіяти страхи, поділитися досвідом та зміцнити навички подолання труднощів.

Зупиніться та поміркуйте

Структурні руйнування в умовах дикої природи

Ви йдете з невеликою групою по віддаленій стежці. Раптом підвісний міст попереду частково обвалюється. Деякі члени групи застрягли на протилежному боці, а інші надто бояться рухатися. Видимість обмежена, і ви не впевнені, чи решта конструкції стійка.

Навідні питання:

1. Якими будуть ваші перші дії для забезпечення безпеки всіх членів групи?
2. Як би ви впоралися з власним стресом, допомагаючи іншим зберігати спокій?
3. Як можна швидко оцінити, які зони безпечні, а які небезпечні?
4. Як ви запобігаєте паніці серед вразливих членів населення — дітей, людей похилого віку або стурбованих туристів?
5. Які ролі можна призначити членам групи, щоб відновити відчуття контролю?
6. Як би ви чітко донесли інструкції в умовах стресу та невизначеності?
7. Що ви зробите, якщо хтось отримає травму або відмовиться рухатися?
8. Як можна запобігти поширенню чуток або паніки в групі?



Рисунок 11. Структурні руйнування в умовах дикої природи

(Згенеровано ШІ С. Аренасом через Copry)

Зупиніться та поміркуйте

Чому деякі варіанти можуть бути небезпечними або неефективними:

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

Найкращі практичні дії:

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



Надійні джерела рекомендують:

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

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

Відображення:

Спокійні дії, дотримання дистанції та безпечне керівництво учасниками допомагають зменшити паніку, запобігти травмам та впоратися з емоційним стресом у групі.



Co-funded by
the European Union

Біологічні/пов'язані зі здоров'ям катастрофи в психології жертви в умовах дикої природи

Біологічні та пов'язані зі здоров'ям катастрофи в умовах дикої природи трапляються, коли інфекції, хвороби або надзвичайні ситуації зі здоров'ям загрожують окремим особам або групам, які знаходяться далеко від негайної медичної допомоги. На відміну від міського середовища, де медичні служби розташовані поблизу, умови дикої природи додають рівні ізоляції, уповільненого реагування та психологічного напруження.

Приклади включають:

- Хвороби, що передаються через їжу або воду, спричинені забрудненими запасами або неправильним зберіганням.
- Зоонозні інфекції, що передаються від комах, диких тварин або домашніх зграйних тварин.
- Медичні події з масовими жертвами, такі як теплові удари під час експедицій, алергічні реакції або харчові отруєння в масштабах усієї групи.

Чому це психологічно складно:

- Дистанційне середовище посилює почуття страху, вразливості та безпорадності.
- Відсутність негайної медичної допомоги може викликати тривогу, почуття провини або паніку серед лідерів та членів групи.
- Страх зараження може посилити підозру, стигму або конфлікт у групі.
- Управління стресом та захист фізичного здоров'я стає важливим для стійкості та виживання.

Забруднення харчових продуктів у дикій природі

«Навіть у дикій природі неправильно зберігана їжа або неочищена вода можуть швидко спричинити захворювання, залишаючи групи людей уразливими та далекими від медичної допомоги».

Психологічний вплив:

- Тривога та страх: занепокоєння тим, що інші також можуть захворіти або що медична допомога буде недоступною.
- Стрес від невизначеності: сумніви щодо причини захворювання та того, чи перебувають у групі ризику інші члени групи.
- Почуття провини та звинувачення: Керівники або кухарі можуть відчувати відповідальність, що призводить до напруженості в групі.

Ключові стратегії:

- Безпечно ізолюйте хворих осіб та забезпечте їм спокій.
- Забезпечте гідратацію в невеликих, безпечних кількостях.
- Чітко повідомляйте про те, що відбувається та які кроки вживаються.
- Уникайте ризикованих засобів або неперевіраних методів лікування.

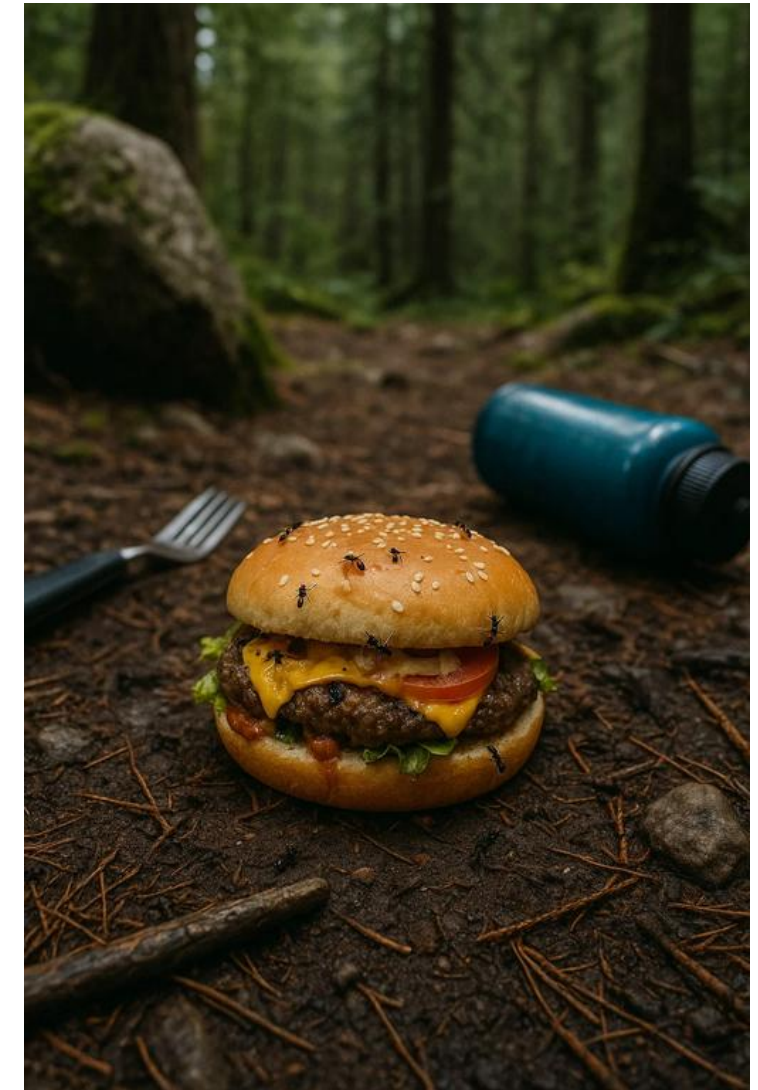


Рисунок 12. Забруднення харчових продуктів у дикій природі
(Згенеровано ШІ С. Аренасом через Сору)

Забруднення харчових продуктів у дикій природі

Емоційні та психологічні наслідки

- Групова напруженість: розбіжності щодо того, яка їжа спричинила хворобу або як на неї реагувати.
- Зараження страхом: інші можуть відмовлятися від їжі або розвивати психосоматичні симптоми.
- Втрата контролю: відчуття безпорадності далеко від медичних закладів.
- Вразливість: Діти, люди похилого віку або стривожені туристи можуть панікувати, що посилює стрес у групі.

Стратегії подолання труднощів

- Підтримуйте спокійне спілкування: діліться фактами та уникайте спекуляцій.
- Розподіл ролей: Дайте учасникам групи невеликі завдання (принесення води, приготування безпечної їжі, моніторинг симптомів) для відновлення порядку та контролю.
- Нормалізуйте ситуацію: поясніть, що харчові захворювання часто є контрольованими та тимчасовими.

Підтримуйте емоційні потреби: заспокоюйте, визнавайте почуття та запобігайте поширенню паніки.

- Зверніться за професійною допомогою: якщо симптоми сильні, зателефонуйте до служб екстреної допомоги або сплануйте безпечну евакуацію.

Зоонозні спалахи в умовах дикої природи

«У дикій природі тісний контакт з дикими або домашніми тваринами може призвести до передачі хвороб, створюючи раптові ризики для здоров'я та емоційний стрес для груп людей».

Психологічний вплив:

- Шок та сплутаність свідомості: свідок тяжких травм або смертельних випадків може спричинити гострі стресові реакції.
- Перевантаження: Керівники або особи, що реагують, можуть відчувати себе нездатними допомогти всім одночасно.
- Страх і безпорадність: обмежене медикаментозне забезпечення та затримка з наданням допомоги посилюють тривогу.

Ключові стратегії / Подолання:

- Швидко визначити пріоритети догляду (сортування): в першу чергу надавати допомогу тим, хто перебуває у стані загрози життю.
- Зберігайте порядок і спокій, щоб уникнути паніки або хаотичної поведінки натовпу.
- Розподіліть ролі та завдання (перша допомога, комунікація, комфорт).
- Чітко поясніть, що відбувається та яка підтримка буде надана.

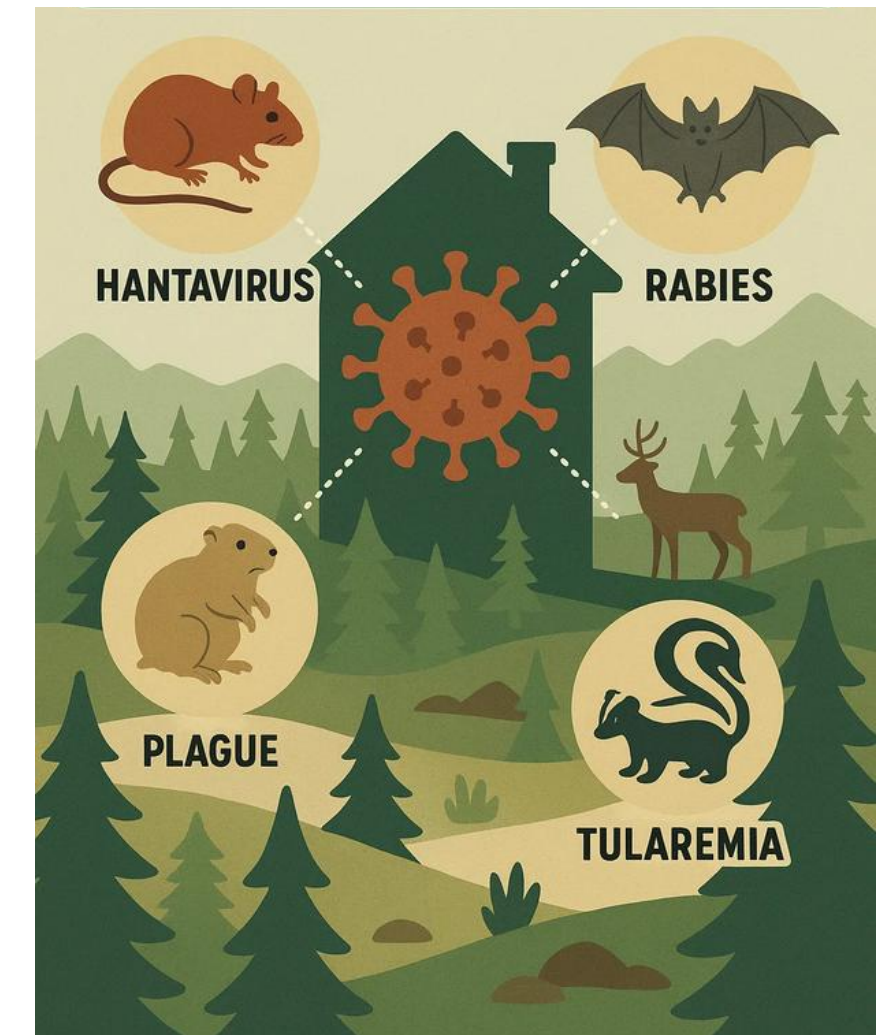


Рисунок 13. Спалахи зоонозів у дикій природі

(Згенеровано ШІ С. Аренаком через Copu)

Зоонозні спалахи в умовах дикої природи

Емоційні та психологічні наслідки

- Групова тривога: Страх може швидко посилюватися, особливо коли про хворобу мало що відомо.
- Напруженість та звинувачення: Учасники можуть звинувачувати інших у необережному ставленні до тварин.
- Безпорадність: Обмежений доступ до медичного обстеження або лікування посилює стрес.
- Надмірна опіка: Деякі можуть стати надмірно суворими, що підживлює конфлікт.

Стратегії подолання труднощів

- Заспокойте групу: Наголосіть, що не кожен випадок зараження призводить до інфекції.
- Дотримуйтесь розпорядку дня: зберігайте структуру та норму, щоб зменшити невизначеність.
- Заохочуйте спокійну поведінку: практикуйте техніки заземлення (глибоке дихання, чітка зосередженість).
- Визначте допоміжні ролі: залучайте членів групи до моніторингу здоров'я, забезпечення гігієни та допомоги вразливим особам.
- Зверніться за порадою до фахівця: якомога швидше зверніться до органів охорони здоров'я або медичних працівників у сфері дикої природи.

Невідкладна медична допомога з масовими жертвами в умовах дикої природи

«У віддалених природних районах такі нещасні випадки, як зсуви, аварії автобусів на гірських дорогах або аварії під час рафтингу, можуть спричинити одночасно численні травми, що виснажить як ресурси, так і здатність надавати допомогу».

Психологічний вплив:

- Шок та сплутаність свідомості: свідोцтво тяжких травм або смертельних випадків може спричинити гострі стресові реакції.
- Перевантаження: Керівники або особи, що реагують, можуть відчувати себе нездатними допомогти всім одночасно.
- Страх і безпорадність: обмежене медикаментозне забезпечення та затримка з наданням допомоги посилюють тривогу.

Ключові стратегії / Подолання:

- Швидко визначити пріоритети догляду (сортування): в першу чергу надавати допомогу тим, хто перебуває у стані загрози життю.
 - Зберігайте порядок і спокій, щоб уникнути паніки або хаотичної поведінки натовпу.
- Розподіліть ролі та завдання (перша допомога, комунікація, комфорт).
- Чітко поясніть, що відбувається та яка підтримка буде надана.



Рисунок 14. Медична невідкладна допомога у разі масових втрат у умовах дикої природи (Згенеровано ШІ С. Аренасом через Сору)

Невідкладна медична допомога з масовими жертвами в умовах дикої природи

Емоційні та психологічні наслідки

- Почуття провини того, хто вижив: Неушкоджені члени можуть відчувати провину за те, що їм не було завдано шкоди.
- Конфлікт під тиском: стрес може викликати роздратування або розбіжності щодо того, що робити.
- Ескалація страху: біль і страждання поранених людей можуть посилити паніку в усій групі.
- Ризик травми: свідoctво важких травм може спричинити нав'язливі спогади пізніше.

Стратегії подолання труднощів

- Заохочуйте спокійне дихання та заземлення, щоб контролювати паніку.
- Надайте емоційну підтримку: просте запевнення та присутність зменшують страх.
- Підтвердіть почуття страху та безпорадності — нормалізуйте стресові реакції.
- Підтримуйте зв'язок та спілкування до прибуття професійної рятувальної служби.
- Після події забезпечте психологічний супровід для тих, хто пережив травматичні сцени.

Зупиніться та поміркуйте

Забруднення харчових продуктів у дикій природі

Ви розбиваєте табір з невеликою групою після довгого походу. Раптом:

- Один учасник почав скаржитися на біль у шлунку та блювати.
- Інші, хто їв ту саму їжу, виглядають стурбованими та бояться, що також можуть захворіти.
- Паніка та плутанина починають поширюватися групою, оскільки люди сперечаються про те, що робити.

Що б ви зробили в цій ситуації?

Чи дозволяєте ви хворій людині продовжувати їсти чи пити, щоб «заспокоїти шлунок»?

Ви намагаєтесь викликати блювоту чи негайно даєте домашні засоби?

Ви ізолюєте особу з симптомами, спокійно спостерігаєте за нею та заспокоюєте інших?

Чи звертаєтесь ви до служб швидкої медичної допомоги (якщо такі є) за допомогою?



Рисунок 14. Забруднення харчових продуктів у дикій природі
(Згенеровано ШІ С. Аренасом через Сору)

Зупиніться та поміркуйте

Які найбезпечніші дії під час забруднення харчових продуктів у дикій природі?

- Дозволяти хворій людині продовжувати їсти чи пити без огляду може погіршити її стан.
- Викликання блювоти або призначення неперевіраних засобів може бути небезпечним та спричинити ускладнення.
- **Найбезпечніший підхід:**
 - Ізолюйте та спостерігайте за ураженою особою.
 - Забезпечте їм водний баланс, випиваючи невеликими, безпечними ковтками чистої води, якщо це переноситься.
 - Якомога швидше зверніться за порадою до медичних працівників або служб невідкладної допомоги.
 - Заспокойте решту групи, запобігніть паніці та запевніть їх, уникаючи ризикованих втручань.

Чому це важливо з психологічною точки зору:

- Тривога, страх і почуття провини є поширеними, коли хвороба вражає віддалені райони.
- Збереження спокою, організованості та комунікабельності знижує стрес і запобігає надмірній реакції.
- Доручення невеликих, безпечних завдань (принесення води, облаштування місця для відпочинку) відновлює відчуття контролю.
- Чіткі, спокійні вказівки моделюють емоційну регуляцію та підтримують стійкість групи.

Найкраща практика:

- Не дозволяйте нікому продовжувати вживати підозрілу їжу.
- Безпечно ізолюйте уражену особу та контролюйте симптоми.
- Зверніться до медичних працівників за порадою.

Надихаючі дії та взірці для наслідування

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

Навідні питання:

1. Якими будуть ваші перші дії для забезпечення безпеки всіх членів групи?
2. Як би ви впоралися з власним стресом, допомагаючи іншим зберігати спокій?
3. Як можна швидко оцінити, які зони безпечні, а які небезпечні?
4. Як ви запобігаєте паніці серед вразливих членів населення — дітей, людей похилого віку або стурбованих туристів?
5. Які ролі можна призначити членам групи, щоб відновити відчуття контролю?
6. Як би ви чітко донесли інструкції в умовах стресу та невизначеності?
7. Що ви зробите, якщо хтось отримає травму або відмовиться рухатися?
8. Як можна запобігти поширенню чуток або паніки в групі?








Чому це надихає:

«Перша психологічна допомога в дикій природі» демонструє, що індивідуально підібрана, негайна емоційна підтримка може стабілізувати людей під час кризових ситуацій у складних умовах на свіжому повітрі. Вона зміцнює стійкість, дає людям змогу ефективно справлятися з труднощами та зменшує довгостроковий психологічний вплив. Програма також підкреслює важливість готовності до психічного здоров'я для безпеки в дикій природі та реагування на стихійні лиха.

Посилання на історію:

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

Більше для дослідження

- NCTSN – Онлайн-тренінг з першої психологічної допомоги
Інтерактивний 5-годинний онлайн-курс, який навчає надавати негайну емоційну підтримку постраждалим від стихійного лиха, зокрема тим, хто перебуває в умовах дикої природи.
 Доступ до курсу
- Альпіністи – PFA для альпіністів
2-годинний онлайн-курс, що ознайомлює з управлінням стресом та реагуванням на критичні інциденти, розроблений для керівників та волонтерів, що працюють на природі.
 Переглянути курс
- Ресурс для студентів «Вижити» – Довідник PFA з питань дикої природи
Вичерпний посібник, що пропонує стратегії подолання емоційних криз та сприяння одужанню у віддалених районах дикої природи.
 Прочитайте посібник
- NOLS – Ресурси PFA з медицини дикої природи
Надає практичні посібники, тематичні дослідження та експертні думки щодо інтеграції першої психологічної допомоги в програми медицини дикої природи.
 Дослідіть ресурси
- Перша допомога у сфері психічного здоров'я в дикій природі
Навчальна програма, що базується на доказах, для розпізнавання та реагування на проблеми психічного здоров'я на свіжому повітрі та у віддалених умовах.
 Доступ до навчання

Джерела

- Organización Mundial de la Salud. (2025). Психічне здоров'я в надзвичайних ситуаціях. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). Відповідь ВООЗ на надзвичайні ситуації в галузі охорони здоров'я: Річний звіт 2023. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240097452>
- Agencia de Derechos Fundamentales de la Union Europea. (2024). Звіт про основні права 2024. <https://fra.europa.eu/en/publication/2024/fundamental-rights-report-2024>
- Мортімер, А. Р. (2023). Психологічна перша допомога при травмах у дикій природі: втручання для членів експедицій або пошуково-рятувальних команд. *Wilderness & Environmental Medicine*, 34(1), 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.wem.2023.02.009>
- Мортімер, А. Р. (2010). Реакція психічного здоров'я на гострий стрес після стихійного лиха в дикій природі. *Wilderness & Environmental Medicine*, 21(4), 337-344. <https://doi.org/10.1016/j.wem.2010.06.011>
- Лі, Ю., Ян, Ю., Пьо, Дж.-Е., Лі, Б., Кім, К., та Чой, Дж.-Х. (2025). Можливість дводенної інтенсивної лісової терапії, що включає практики усвідомленості, для постраждалих від стихійних лих осіб: короткий звіт. *Frontiers in Psychology*, 16, 1603924. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1603924>
- Кім, Е. Й., Лі, Ю. С. та Лі, Х. Дж. (2021). Розробка рекомендацій з надання першої психологічної допомоги для фахівців з питань психічного здоров'я під час катастроф. *Міжнародний журнал екологічних досліджень та громадського здоров'я*, 18(20), 10752. <https://doi.org/10.3390/ijerph182010752>

ПАРТНЕРСТВО



<https://ied.eu/>



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



<https://neotalentway.com/>



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

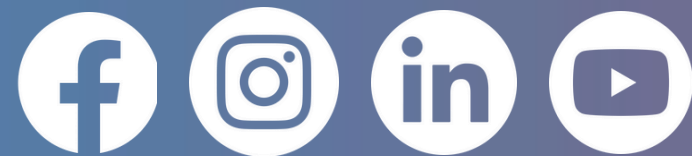


<https://ngo-nfe4y.com.ua/en>



<https://vonhope.is/>

**Навчайтесь з задоволенням з РОЗДІЛОМ 3: ОБІЗНАНІСТЬ ПРО ЛІСОВІ ЛИХА ТА
ВИЖИВАННЯ В ДИКІЙ ПРИРОДІ,
НАВЧАЛЬНИЙ МОДУЛЬ 17: Розуміння психології жертв стихійних лих у умовах дикої
природи**



<https://vetready.eu/>

**СЛІДКУЙТЕ
ЗА НАМИ**



**Co-funded by
the European Union**