



ΕΝΟΤΗΤΑ 5: ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΓΙΑ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΝΕΡΟ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 29: Κατανόηση της Ψυχολογίας των Θυμάτων Καταστροφών σε Περιβάλλοντα που Σχετίζονται με το Νερό

Αριθμός έργου: 2024-1-ES01-KA220-VET-000257287
Συγγραφείς: Neotalentway / VETREADY Project Partnership]



Co-funded by
the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι, ωστόσο, μόνο του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή φέρουν ευθύνη γι' αυτές.



Στόχος της Εκπαιδευτικής Ενότητας

Γενικός Στόχος:

Να εξοπλίσει τους εκπαιδευόμενους με τις απαραίτητες γνώσεις και πρακτικές δεξιότητες για να κατανοήσουν και να ανταποκριθούν αποτελεσματικά στις **ψυχολογικές ανάγκες των θυμάτων καταστροφών που σχετίζονται με το νερό**, με έμφαση στην ενσυναίσθηση, την επίγνωση της κατάστασης, τη συναισθηματική υποστήριξη και τη διαχείριση του στρες.

Διάρκεια της Εκπαιδευτικής Ενότητας:

2,6 ακαδημαϊκές ώρες

Μέθοδος Αξιολόγησης:

Κουίζ πολλαπλής επιλογής μετά την ολοκλήρωση της εκπαιδευτικής ενότητας

Ομάδες-στόχοι:

- Εκπαιδευόμενοι ΕΕΚ
- Μαθητές Συνεχιζόμενης Επαγγελματικής Κατάρτισης και Εκπαίδευσης και Κατάρτισης

Μαθητές της διασποράς

- Εκπαιδευτές Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης (ΕΕΚ) και Συνεχιζόμενης Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης (ΣΕΚ)

Αναγνώριση για τους μαθητές:

Πιστοποιητικό Ολοκλήρωσης (πρόγραμμα μη τυπικής κατάρτισης)

Αναγνώριση για Εκπαιδευτικούς:

Πιστοποιητικό Ανάπτυξης Επαγγελματικής Ικανότητας

Στοχευμένη Εγκάρσια Δεξιότητα ESCO (Κατηγορία Τ):

T3.3 – Διατήρηση θετικής στάσης:

Η ικανότητα διατήρησης μιας **ανθεκτικής και εποικοδομητικής νοοτροπίας σε δύσκολες καταστάσεις καταστροφών που σχετίζονται με το νερό**, παροχής συναισθηματικής υποστήριξης στα θύματα, αντιμετώπισης της αβεβαιότητας και λήψης στοχαστικών αποφάσεων για την προώθηση της ψυχολογικής ευεξίας και ασφάλειας.



Co-funded by
the European Union

Μαθησιακά Αποτελέσματα της Εκπαιδευτικής Ενότητας

Γνώση

- Αναγνωρίστε τις βασικές **ψυχολογικές και συναισθηματικές ανάγκες** των ατόμων κατά τη διάρκεια καταστροφών που σχετίζονται με το νερό (π.χ. πλημμύρες, καταιγίδες, τσουνάμι).
- Κατανοήστε πρακτικές μεθόδους για την παροχή **αποτελεσματικής συναισθηματικής υποστήριξης**, παρηγοριάς και καθυσύχησης σε θύματα καταστροφών σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.
- Αναγνωρίστε τις **ψυχικές και συναισθηματικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα θύματα**, οι ανταποκριτές και οι πληγείσες κοινότητες κατά τη διάρκεια σεναρίων καταστροφών που σχετίζονται με το νερό.

Δεξιότητες

- Να εντοπίζουν και να **προτείνουν αποτελεσματικές στρατηγικές** για την υποστήριξη της συναισθηματικής ευεξίας των θυμάτων καταστροφών.
- Να επιδεικνύουν την ικανότητα να ενεργούν **με ενσυναίσθηση, να λαμβάνουν ευαίσθητες αποφάσεις** και να παρέχουν καθοδήγηση κατά τη διάρκεια καταστροφών που σχετίζονται με το νερό.
- Εφαρμόστε **τεχνικές αυτοδιαχείρισης και αντιμετώπισης** του στρες για να παραμείνετε ήρεμοι, συγκεντρωμένοι και υποστηρικτικοί σε συναισθηματικά δύσκολες καταστάσεις καταστροφής.

Σύνδεση με την εγκάρσια δεξιότητα ESCO T3.3 – Διατήρηση θετικής στάσης

- Διατηρήστε την **ανθεκτικότητα και την ψυχραιμία** σας σε συναισθηματικά δύσκολα σενάρια καταστροφών που σχετίζονται με το νερό.
- Αντιμετωπίστε την **αβεβαιότητα και το άγχος** υποστηρίζοντας παράλληλα τα θύματα.
- Λάβετε **στοχαστικές, ενσυναισθητικές αποφάσεις** για την προώθηση της ψυχολογικής ευεξίας και ασφάλειας σε καταστάσεις καταστροφών.

Εισαγωγή: Κατανόηση του ψυχολογικού αντίκτυπου των καταστροφών που σχετίζονται με το νερό

- Οι καταστροφές που σχετίζονται με το νερό — όπως πλημμύρες, έντονες βροχοπτώσεις ή ρήξεις συστημάτων ύδρευσης — μπορούν γρήγορα να μετατρέψουν ασφαλείς χώρους σε πηγές κινδύνου και αβεβαιότητας.
- Αυτά τα γεγονότα συμβαίνουν συχνά ξαφνικά, διαταράσσοντας την καθημερινή ρουτίνα και αφήνοντας τα άτομα να αισθάνονται φόβο, σύγχυση ή αδυναμία. Ευάλωτες ομάδες, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών, των ηλικιωμένων ή των ατόμων με προβλήματα υγείας, μπορεί να βιώσουν έντονη συναισθηματική δυσφορία.
- Αυτή η ενότητα εστιάζει στην αναγνώριση των ψυχολογικών και συναισθηματικών επιπτώσεων των καταστροφών που σχετίζονται με το νερό, στη διδασκαλία του τρόπου διατήρησης της ψυχραιμίας, της παροχής ενσυναισθητικής υποστήριξης, της λήψης ευαίσθητων αποφάσεων και της ενίσχυσης της ανθεκτικότητας ακόμη και σε περιβάλλοντα με περιορισμένους πόρους.

Βασικές Έννοιες και Ορολογία

- **Οξεία αντίδραση στο στρες**

Μια ξαφνική ψυχολογική αντίδραση σε πλημμύρες ή καταστάσεις έκτακτης ανάγκης που σχετίζονται με το νερό, που συχνά περιλαμβάνει πανικό, σύγχυση, ταχυπαλμία ή παγωμένη συμπεριφορά. Αυτές οι αντιδράσεις μπορούν να επηρεάσουν τη λήψη αποφάσεων σε κρίσιμες στιγμές.

- **Άγχος μετατόπισης**

Συναισθηματική δυσφορία που προκαλείται από την αναγκαστική εγκατάλειψη του σπιτιού ή του οικείου περιβάλλοντος λόγω της άνοδος της στάθμης των υδάτων, των κατεστραμμένων υποδομών ή των εντολών εκκένωσης. Τα συναισθήματα απώλειας, αβεβαιότητας και αδυναμίας είναι συνηθισμένα.

- **Ενοχή Επιζώντος**

Συναισθηματικό βάρος που βιώνουν άτομα που επιβιώνουν από πλημμύρα ή καταστροφές νερού, ενώ άλλα υφίστανται απώλειες. Αυτό μπορεί να εκδηλωθεί ως ενοχή, αυτοκατηγορία ή δυσκολία στο να προχωρήσουν.

- **Περιβαλλοντικοί παράγοντες**

Καθημερινά σημάδια όπως δυνατή βροχή, ήχοι νερού ή υγρές μυρωδιές που μπορεί να προκαλέσουν αναδρομές στο παρελθόν, φόβο ή υπερεπαγρύπνηση σε επιζώντες καταστροφών που σχετίζονται με το νερό.

- **Οικοδόμηση Ανθεκτικότητας**

Η διαδικασία ανάπτυξης μηχανισμών αντιμετώπισης, συναισθηματικής δύναμης και δομών υποστήριξης της κοινότητας για την προσαρμογή και την ανάκαμψη μετά από καταστροφές που σχετίζονται με το νερό. Αυτό περιλαμβάνει την ενίσχυση της ρουτίνας, της συναισθηματικής έκφρασης και της κοινωνικής σύνδεσης.

Κατανόηση της σημασίας των επιπτώσεων των ρυθμίσεων που σχετίζονται με το νερό

- Τα σχολεία είναι περιβάλλοντα όπου οι μαθητές συνήθως αισθάνονται ασφαλείς και ακολουθούν προβλέψιμες ρουτίνες, αλλά οι καταστροφές που σχετίζονται με το νερό — όπως πλημμύρες, έντονες βροχοπτώσεις ή ρήξεις συστημάτων ύδρευσης — μπορούν να διαταράξουν ξαφνικά αυτό το αίσθημα ασφάλειας. Μεταξύ 2021 και 2024, τα περιστατικά πλημμυρών και ζημιών από το νερό στα ευρωπαϊκά σχολεία έχουν αυξηθεί, υπογραμμίζοντας την αυξανόμενη ανάγκη για ψυχολογική ετοιμότητα σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα.
- Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες για την ασφάλεια στα σχολεία, πολλοί εκπαιδευτικοί και μαθητές αναφέρουν ότι αισθάνονται απροετοίμαστοι για να αντιμετωπίσουν καταστάσεις έκτακτης ανάγκης που σχετίζονται με το νερό, και τα σχολεία συχνά δυσκολεύονται να παρέχουν επαρκή ψυχολογική υποστήριξη κατά τη διάρκεια και μετά από τέτοιες κρίσεις. Η έρευνα τονίζει ότι ενώ τα σχολεία διεξάγουν ασκήσεις εκκένωσης και εφαρμόζουν πρωτόκολλα φυσικής ασφάλειας, η συναισθηματική και ψυχική ευεξία των μαθητών συχνά παραβλέπεται στον σχεδιασμό αντιμετώπισης καταστροφών.
- Με τις έκτακτες ανάγκες που σχετίζονται με το νερό να αυξάνονται, είναι επείγον οι μαθητές, οι εκπαιδευτικοί και το προσωπικό του σχολείου να είναι προετοιμασμένοι όχι μόνο σωματικά αλλά και ψυχολογικά. Η οικοδόμηση συναισθηματικής ανθεκτικότητας, η κατανόηση της συμπεριφοράς των μαθητών και η προσφορά υποστηρικτικών παρεμβάσεων είναι απαραίτητες για να βοηθηθούν οι μαθητές να αντιμετωπίσουν την αβεβαιότητα, τον φόβο και το τραύμα κατά τη διάρκεια και μετά από καταστροφές που σχετίζονται με το νερό στα σχολεία.

Γιατί είναι σημαντική αυτή η εκπαιδευτική ενότητα

- Οι σχολικές καταστροφές — όπως πυρκαγιές, πλημμύρες, καταιγίδες ή ατυχήματα — μπορούν να συμβούν ξαφνικά και απροειδοποίητα. Αυτά τα γεγονότα μπορούν να κάνουν τους μαθητές να αισθάνονται φόβο, άγχος ή στρες.
- Το να είσαι προετοιμασμένος είναι κάτι περισσότερο από το να γνωρίζεις τις διαδρομές εκκένωσης ή να ακολουθείς τους κανόνες ασφαλείας — σημαίνει επίσης να κατανοείς τα δικά σου συναισθήματα σε μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης και να ξέρεις πώς να παραμένεις ψύχραιμος και να στηρίζεις τους συμμαθητές σου.
- Αυτή η ενότητα θα σας δώσει πρακτικές δεξιότητες και ψυχολογικές στρατηγικές για να αντιδράτε αποτελεσματικά, να διαχειρίζεστε τα συναισθήματά σας και να βοηθάτε τους άλλους να αντιμετωπίζουν την αβεβαιότητα και το άγχος κατά τη διάρκεια σχολικών έκτακτων αναγκών.
- Μαθαίνοντας πώς να διαχειρίζεστε τα συναισθήματά σας και να στηρίζετε τους άλλους, μπορείτε να παραμείνετε ασφαλείς, να βοηθήσετε τους συμμαθητές σας και να οικοδομήσετε ανθεκτικότητα στην



σχολική σας κοινότητα.

VET-READY



Co-funded by
the European Union

Φυσικές Καταστροφές στην Ψυχολογία των Θυμάτων: Κατανόηση της Συμπεριφοράς και των Συναισθημάτων σε Περιβάλλοντα που Σχετίζονται με το Νερό

Οι καταστροφές που σχετίζονται με το νερό, όπως οι πλημμύρες, οι καταιγίδες, τα τσουνάμι ή οι έντονες βροχοπτώσεις, όχι μόνο απειλούν τη σωματική ασφάλεια, αλλά επηρεάζουν επίσης έντονα τη συναισθηματική κατάσταση και τη συμπεριφορά των ατόμων που έχουν πληγεί.

Αυτά τα γεγονότα μπορούν να προκαλέσουν φόβο, άγχος, σύγχυση και αδυναμία, διαταράσσοντας το αίσθημα ασφάλειας που οι άνθρωποι συνήθως βιώνουν στην καθημερινότητά τους. Το συναισθηματικό στρες μπορεί να είναι ιδιαίτερα έντονο για τα παιδιά, τους ηλικιωμένους, τα άτομα με ειδικές ανάγκες ή όσους έχουν αποχωριστεί την οικογένεια ή τα δίκτυα υποστήριξης κατά τη διάρκεια μιας έκτακτης ανάγκης.

Η κατανόηση της ψυχολογίας των θυμάτων σε καταστροφές που σχετίζονται με το νερό είναι ζωτικής σημασίας για:

- **Αναγνωρίστε τις συναισθηματικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις** κατά τη διάρκεια και μετά από μια καταστροφή.
- **Παροχή πρώτων βοηθειών και ψυχολογικής υποστήριξης** στα άτομα που έχουν πληγεί.
- **Χτίστε συναισθηματική ανθεκτικότητα** για να αντιμετωπίσετε την αβεβαιότητα, το άγχος και την ανάρρωση κατά τη διάρκεια και μετά από καταστάσεις έκτακτης ανάγκης που σχετίζονται με το νερό.

Πλημμύρες

«Οι πλημμύρες μπορούν να μετατρέψουν τα καθημερινά περιβάλλοντα σε περιοχές κινδύνου, απειλώντας την ασφάλεια και διαταράσσοντας την καθημερινή ζωή.»

Οι πλημμύρες μπορούν να μετατρέψουν οικεία περιβάλλοντα — δρόμους, σπίτια, πάρκα και γειτονιές — σε περιοχές κινδύνου, προκαλώντας ζημιές σε περιουσίες και αφήνοντας τους ανθρώπους να αισθάνονται αβεβαιότητα και ανασφάλεια. Οι πλημμύρες μπορεί να εξελιχθούν σταδιακά ή ξαφνικά, αλλά και στις δύο περιπτώσεις διαταράσσουν το αίσθημα ασφάλειας που συνήθως παρέχουν οι καθημερινές ρουτίνες. Το νερό που εισέρχεται σε σπίτια ή δημόσιους χώρους μπορεί να προκαλέσει ζημιές σε περιουσίες, να μπλοκάρει εξόδους και να αναγκάσει την εκκένωση, συχνά χωρίς να γνωρίζουμε τι μπορεί να σωθεί.

Άμεσος ψυχολογικός αντίκτυπος

- **Σοκ και δυσπιστία:** Το να βλέπεις γνωστές περιοχές βυθισμένες στο νερό μπορεί να προκαλέσει συναισθηματικό μούδιασμα ή πανικό, ειδικά σε παιδιά ή ευάλωτα άτομα.
- **Φόβος για τους άλλους:** Οι άνθρωποι μπορεί να αισθάνονται έντονο άγχος για την ασφάλεια της οικογένειας, των φίλων ή των γειτόνων.
- **Αβοηθησία:** Η αδυναμία ελέγχου της άνοδος της στάθμης του νερού ή προστασίας των προσωπικών σας αντικειμένων μπορεί να προκαλέσει άγχος, απογοήτευση και ενοχές.

Λήψη Αποφάσεων Υπό Πίεση

- Οι κάτοικοι πρέπει να αποφασίσουν πώς θα εκκενώσουν με ασφάλεια, ποια απαραίτητα αντικείμενα (εάν υπάρχουν) θα πάρουν μαζί τους και πώς θα παραμείνουν ενωμένοι ως νοικοκυριό ή κοινότητα.
- Οι γρήγορες αποφάσεις περιπλέκονται από την περιορισμένη ορατότητα, την άνοδο του νερού ή τις αποκλεισμένες διαδρομές, γεγονός που μπορεί να αυξήσει την ψυχολογική πίεση.



Σχήμα 1. Πλημμύρες (Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργείται από τον S. Arenas μέσω του Sora)

Πλημμύρες

Συναισθηματική Δυναμική κατά τη διάρκεια Πλημμυρών

- Οι αντιδράσεις στο στρες ποικίλλουν: κάποιοι μπορεί να παγώσουν ή να πανικοβληθούν, άλλοι ενεργούν παρορμητικά, δημιουργώντας σύγχυση ή ένταση.
- Τα ευάλωτα άτομα, όπως τα παιδιά, οι ηλικιωμένοι ή τα άτομα με προβλήματα υγείας, μπορεί να αισθάνονται ιδιαίτερα καταβεβλημένα.

Τα μέλη της κοινότητας ή οι αρχηγοί των νοικοκυριών μπορεί να αισθάνονται το βάρος της ασφάλειας όλων, ενώ παράλληλα διαχειρίζονται τον δικό τους φόβο.

Στρατηγικές αντιμετώπισης κατά τη διάρκεια και μετά την πλημμύρα

- Επικοινωνήστε ήρεμα και αναθέστε απλές εργασίες για να διατηρήσετε όλους οργανωμένους και να μειώσετε τον πανικό.
- Εστιάστε πρώτα στην ασφάλεια, όχι στα υπάρχοντα.
- Μετά την εκκένωση ή αφού είστε ασφαλείς, επιτρέψτε την συναισθηματική έκφραση, επικυρώστε τα συναισθήματα και διατηρήστε τις ρουτίνες όπου είναι δυνατόν.
- Οι πρώτες βοήθειες ψυχολογίας είναι απαραίτητες: η καθυσύχασση, η συναισθηματική υποστήριξη και η σαφής καθοδήγηση βοηθούν στη μείωση του τραύματος.

Μακροπρόθεσμες ψυχολογικές επιπτώσεις και ανάρρωση

- **Συμπτώματα μετατραυματικού στρες:** Ακόμα και μετά την υποχώρηση του νερού, τα άτομα μπορεί να βιώσουν αναδρομές στο παρελθόν, εφιάλτες ή άγχος που προκαλείται από ήχους, εικόνες ή καιρικές συνθήκες.
- **Κατάθλιψη και συναισθηματική εξάντληση:** Η απώλεια προσωπικών αντικειμένων ή η διαταραχή της καθημερινής ζωής μπορεί να προκαλέσει θλίψη ή παρατεταμένη κακή διάθεση.
- **Αλλαγές στην κοινωνική δυναμική:** Το άγχος μπορεί να οδηγήσει σε συγκρούσεις μεταξύ των μελών του νοικοκυριού ή της κοινότητας, απαιτώντας καθοδήγηση και συναισθηματική υποστήριξη.
- **Υπερεπαγρύπνηση και φόβος υποτροπής:** Οι άνθρωποι μπορεί να γίνουν υπερβολικά προσεκτικοί κατά τη διάρκεια βροχής ή καταιγίδων, επηρεάζοντας τις ρουτίνες και τις δραστηριότητές τους.
- **Σταδιακή αναδόμηση της συναισθηματικής ανθεκτικότητας:** Η συμμετοχή σε σχεδιασμό αποκατάστασης, η αποκατάσταση των ρουτινών και η ανταλλαγή εμπειριών με μέλη της οικογένειας ή της κοινότητας βοηθά στην αναδόμηση ενός αισθήματος ασφάλειας και ελέγχου.

Καταιγίδες και έντονη βροχή

«Οι καταιγίδες και οι έντονες βροχοπτώσεις μπορούν να μετατρέψουν ένα οικείο περιβάλλον σε επικίνδυνες περιοχές, δημιουργώντας άμεσους κινδύνους και συναισθηματικό στρες.»

Τι συμβαίνει:

- Η έντονη βροχή, οι κεραυνοί και οι ισχυροί άνεμοι μπορούν να πλημμυρίσουν δρόμους, πάρκα και σπίτια.
- Η ξαφνική συσσώρευση νερού μπορεί να μπλοκάρει δρόμους ή μονοπάτια, καθιστώντας δύσκολη την εκκένωση ή την μετακίνηση.
- Οι κεραυνοί και τα πτώματα συντριμμίων αυξάνουν τον κίνδυνο κατά τη διάρκεια της καταιγίδας.

Άμεσος ψυχολογικός αντίκτυπος:

- **Φόβος και άγχος:** Ξαφνικοί δυνατοί θόρυβοι, αστραπές και σκοτεινός ουρανός μπορούν να προκαλέσουν πανικό, ειδικά σε παιδιά ή ευαίσθητα άτομα.
- **Στρες και αδυναμία:** Η αδυναμία ελέγχου ή διαφυγής από την καταιγίδα μπορεί να προκαλέσει σύγχυση και ανησυχία.
- **Επαγρύπνηση και υπερδιέγερση:** Η συνεχής έκθεση σε ήχους καταιγίδας μπορεί να αυξήσει την εγρήγορση και να αποτρέψει τη χαλάρωση.

Λήψη Αποφάσεων Υπό Πίεση:

- Αναζητήστε γρήγορα ασφαλές καταφύγιο, αποφεύγοντας τις πλημμυρισμένες ή εκτεθειμένες περιοχές.

Αποφασίστε ποια αντικείμενα, εάν υπάρχουν, είναι απαραίτητα να πάρετε μαζί σας κατά την εκκένωση.

- Διατηρήστε την επικοινωνία με την οικογένεια ή τα μέλη του νοικοκυριού για να διασφαλίσετε ότι όλοι είναι υπόλογοι.



Σχήμα 2. Καταιγίδες και έντονη βροχή
(Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργήθηκε από τον S. Arenas μέσω του Sora)

Καταιγίδες και έντονη βροχή

Συναισθηματική Δυναμική Κατά τη Διάρκεια Καταιγίδων:

- Οι αντιδράσεις ποικίλλουν: κάποιοι μπορεί να παγώσουν ή να πανικοβληθούν, ενώ άλλοι ενεργούν παρορμητικά, αυξάνοντας την ένταση και το άγχος.
- Τα ευάλωτα άτομα μπορεί να αισθάνονται πιο καταβεβλημένα, απαιτώντας καθησύχαση και υποστήριξη.
- Οι φροντιστές μπορεί να αισθάνονται άγχος όσον αφορά τη διαχείριση τόσο της ασφάλειας όσο και της συναισθηματικής ευεξίας των άλλων.

Στρατηγικές αντιμετώπισης κατά τη διάρκεια και μετά από καταιγίδες:

- Παραμείνετε ψύχραιμοι και παρέχετε σιγουριά για να μειώσετε τον πανικό.
- Εστιάστε στην ασφάλεια πρώτα. Αποφύγετε τις πλημμυρισμένες ή εκτεθειμένες περιοχές.
- Μετά την καταιγίδα, επιτρέψτε την έκφραση συναισθημάτων, επικυρώστε τα και διατηρήστε τις ρουτίνες, αν είναι δυνατόν.
- Οι πρώτες βοήθειες ψυχολογίας είναι απαραίτητες: η σαφής επικοινωνία, η καθησύχαση και η υποστήριξη βοηθούν στη μείωση του τραύματος.

Μακροπρόθεσμες ψυχολογικές επιπτώσεις και ανάρρωση:

- **Συμπτώματα μετατραυματικού στρες:** Άγχος, εφιάλτες ή αυξημένη ευαισθησία σε ερεθίσματα που σχετίζονται με καταιγίδες.
- **Κατάθλιψη και συναισθηματική κόπωση:** Η διατάραξη της καθημερινότητας ή οι ζημιές σε περιουσιακά στοιχεία μπορεί να προκαλέσουν παρατεταμένη κακή διάθεση.
- **Αλλαγές στη δυναμική του νοικοκυριού ή της κοινωνίας:** Το άγχος μπορεί να δημιουργήσει ένταση μεταξύ των μελών της οικογένειας ή των ομάδων της κοινότητας.
- **Υπερεπαγρύπνηση και φόβος υποτροπής:** Τα άτομα μπορεί να αποφεύγουν τις δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους ή να αισθάνονται άγχος κατά τη διάρκεια μελλοντικών καταιγίδων.
- **Σταδιακή αναδόμηση της συναισθηματικής ανθεκτικότητας:** Η ανταλλαγή εμπειριών, η αποκατάσταση των ρουτινών και ο σχεδιασμός αποκατάστασης μπορούν να βοηθήσουν στην αποκατάσταση της αίσθησης ασφάλειας και ελέγχου.

Παύση και αναστοχασμός

Σενάριο καταιγίδων και έντονων βροχοπτώσεων

Φανταστείτε μια ξαφνική δυνατή καταιγίδα με ασταμάτητη βροχή και ισχυρούς ανέμους. Οι δρόμοι πλημμυρίζουν γρήγορα, τα δέντρα λικνίζονται βίαια και οι αστραπές αστράφτουν στον σκοτεινό ουρανό. Βρίσκεστε σε εξωτερικό χώρο με την οικογένεια ή τους φίλους σας ή κοντά στο σπίτι σας σε μια περιοχή με χαμηλό υψόμετρο.

Κατευθυντήριες ερωτήσεις:

- Ποια είναι η πρώτη ενέργεια που θα αναλάβανες για να διασφαλίσεις τη σωματική ασφάλεια όλων;
- Πώς θα διαχειριζόσασταν το δικό σας άγχος διατηρώντας παράλληλα τους άλλους ήρεμους;
- Ποιες αποφάσεις είναι πιο κρίσιμες υπό πίεση χρόνου (π.χ. εύρεση καταφυγίου, αποφυγή πλημμυρισμένων περιοχών);
- Πώς μπορείτε να επικοινωνήσετε με σαφήνεια και αποτελεσματικότητα για να αποτρέψετε τον πανικό και τη σύγχυση;

Αντανάκλαση:

Σκεφτείτε πώς οι ξαφνικές καταστάσεις έκτακτης ανάγκης που σχετίζονται με το νερό μπορούν να προκαλέσουν φόβο, άγχος και σύγχυση. Σκεφτείτε στρατηγικές για τη διατήρηση της ηρεμίας, την συναισθηματική υποστήριξη των άλλων και την ιεράρχηση της ασφάλειας. Η αναγνώριση των δικών σας αντιδράσεων στο στρες σας βοηθά να ενεργείτε πιο αποτελεσματικά σε πραγματικές καταστάσεις πλημμύρας ή καταιγίδας.



Σχήμα 3. Σενάριο καταιγίδων και έντονων βροχοπτώσεων
(Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργήθηκε από τον S. Arenas
μέσω του Sora)

Παύση και αναστοχασμός

Τι ΔΕΝ πρέπει να κάνετε:

- **Μην πανικοβάλλεστε:** Ο πανικός θολώνει την κρίση σας και μπορεί να οδηγήσει σε επικίνδυνες αποφάσεις. Μείνετε ήρεμοι για να σκεφτείτε καθαρά.
- **Μην κινείστε αμέσως:** Η πολύ γρήγορη κίνηση μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο τραυματισμού από πτώση συντριμμιών ή ασταθών κατασκευών.
- **Μην συνωστίζετε τις εξόδους:** Η βιασύνη προς τις πόρτες ή τα στενά περάσματα μπορεί να προκαλέσει ατυχήματα.
- **Μην στέκεστε κάτω από βαριά ή ασταθή αντικείμενα:** Ράφια, έπιπλα ή χαλαρά αντικείμενα μπορεί να πέσουν και να προκαλέσουν τραυματισμό.
- **Μην αγνοείτε τις οδηγίες ασφαλείας:** Ακολουθήστε τις οδηγίες από άτομα που ανταποκρίνονται σε έκτακτες ανάγκες ή έμπιστους ενήλικες.

Τι ΠΡΕΠΕΙ να κάνετε:

- **Πτώση, κάλυψη και κράτημα:** Καλυφθείτε κάτω από ένα γερό αντικείμενο ή από μια συμπαγή κατασκευή και προστατέψτε το κεφάλι και τον αυχένα σας.
- **Μείνετε στη θέση σας μέχρι να σταματήσει η δόνηση:** Αποφύγετε να κινείστε μέσα από ασταθείς περιοχές κατά τη διάρκεια της δόνησης.
- **Μείνετε μαζί και επικοινωνείτε ήρεμα:** Καθησυχάστε όσους βρίσκονται κοντά και ακολουθήστε τις οδηγίες υπεύθυνων ενηλίκων.
- **Προετοιμαστείτε για εκκένωση μόλις είστε ασφαλείς:** Αφού τελειώσει η δόνηση, μετακινηθείτε προσεκτικά σε μια προκαθορισμένη ασφαλή περιοχή.
- **Ελέγξτε τους άλλους:** Βοηθήστε τα ευάλωτα άτομα, εάν αυτό μπορεί να γίνει με ασφάλεια.

Γιατί αυτό βοηθάει:

- Η χαμηλή και καλυμμένη θέση μειώνει τον κίνδυνο τραυματισμού από πτώση συντριμμιών.
- Η τήρηση των οδηγιών και η διατήρηση της ψυχραιμίας μειώνει τη σύγχυση και τον πανικό.
- Η αλληλοβοήθεια διατηρεί την ασφάλεια και διασφαλίζει ότι όλοι μπορούν να εκκενώσουν με ασφάλεια μετά τον σεισμό.

Τεχνολογικές / Βιομηχανικές Καταστροφές που Σχετίζονται με το Νερό

Οι τεχνολογικές και βιομηχανικές καταστροφές συμβαίνουν όταν ανθρωπογενή συστήματα ή εγκαταστάσεις παρουσιάζουν βλάβη, προκαλώντας ατυχήματα που μπορούν να επηρεάσουν άμεσα το υδάτινο περιβάλλον και τις γύρω κοινότητες. Σε αντίθεση με τις φυσικές καταστροφές, αυτά τα γεγονότα είναι συχνά ξαφνικά, απρόβλεπτα και μερικές φορές αόρατα — για παράδειγμα, ρήξεις φραγμάτων, αστοχίες αναχωμάτων, διαρροές χημικών σε ποτάμια ή βιομηχανικές πλημμύρες. Σε περιβάλλοντα που σχετίζονται με το νερό, τέτοιες καταστροφές μπορούν να προκαλέσουν ζημιές σε υποδομές, να μολύνουν τις πηγές νερού και να δημιουργήσουν άμεσους φυσικούς κινδύνους. Η απροσδόκητη φύση αυτών των γεγονότων συχνά οδηγεί σε οξύ ψυχολογικό στρες, φόβο τραυματισμού ή μόλυνσης και αισθήματα αδυναμίας μεταξύ των πληγέντων. Τα άτομα μπορεί να βιώσουν έντονο άγχος, πανικό ή σύγχυση, ιδιαίτερα εάν απαιτείται άμεση εκκένωση ή λήψη προστατευτικών μέτρων. Η λήψη αποφάσεων υπό πίεση καθίσταται κρίσιμη, καθώς οι άνθρωποι πρέπει να επιλέξουν εάν θα εκκενώσουν, θα αναζητήσουν υψηλότερο έδαφος ή θα εφαρμόσουν μέτρα ασφαλείας. Η κατανόηση του ψυχολογικού αντίκτυπου των τεχνολογικών και βιομηχανικών καταστροφών που σχετίζονται με το νερό βοηθά τις κοινότητες και τα άτομα να ανταποκρίνονται αποτελεσματικά, να διατηρούν την ασφάλεια και να υποστηρίζουν τη συναισθηματική ανθεκτικότητα κατά τη διάρκεια και μετά από ανθρωπογενείς καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.

Βλάβες Φράγματος / Ρηγματώσεις Αναχωμάτων

«Οι αστοχίες φραγμάτων ή οι ρήξεις αναχωμάτων μπορούν να μετατρέψουν οικεία περιβάλλοντα - όχθες ποταμών, δρόμους και γειτονιές - σε περιοχές κινδύνου, απειλώντας την ασφάλεια και διαταράσσοντας την καθημερινή ζωή».

Η ξαφνική κατάρρευση ή υπερχείλιση φραγμάτων ή αναχωμάτων μπορεί να απελευθερώσει τεράστιους όγκους νερού κατάντη. Οι πλημμύρες μπορούν να καταστρέψουν περιουσίες, να μπλοκάρουν εξόδους και να αναγκάσουν τους κατοίκους να εκκενώσουν, συχνά χωρίς να γνωρίζουμε τι μπορεί να σωθεί.

Άμεσος ψυχολογικός αντίκτυπος

- **Σοκ και δυσπιστία:** Το να δείτε ξαφνικά μια έξαρση νερού μπορεί να προκαλέσει πανικό ή μούδιασμα.
- **Φόβος για τους άλλους:** Άγχος για την ασφάλεια της οικογένειας, των γειτόνων και των μελών της κοινότητας.
- **Αβοηθησία:** Η αδυναμία ελέγχου των πλημμυρών ή προστασίας των περιουσιακών στοιχείων προκαλεί άγχος, απογοήτευση και ενοχές.

Λήψη Αποφάσεων Υπό Πίεση

- Η γρήγορη εκκένωση σε υψηλότερο έδαφος είναι απαραίτητη.
- Δώστε προτεραιότητα στην ασφάλεια έναντι των περιουσιακών στοιχείων.
- Επικοινωνήστε με σαφήνεια με την οικογένεια ή τα μέλη της κοινότητας για να παραμείνετε οργανωμένοι.



Σχήμα 4. Αστοχίες Φράγματος / Ρηγματώσεις Αναχωμάτων
(Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργήθηκε από τον S. Arenas μέσω του Sora)

Βλάβες Φράγματος / Ρηγματώσεις Αναχωμάτων

Συναισθηματική Δυναμική

- Οι αντιδράσεις στο στρες ποικίλλουν: κάποια άτομα παγώνουν, άλλα ενεργούν παρορμητικά, δημιουργώντας σύγχυση.
- Τα ευάλωτα άτομα (παιδιά, ηλικιωμένοι ή άτομα με προβλήματα υγείας) αισθάνονται ιδιαίτερα καταβεβλημένοι.
- Οι ηγέτες της κοινότητας ή οι επικεφαλές των νοικοκυριών μπορεί να αισθάνονται υπεύθυνοι για την ασφάλεια όλων, ενώ παράλληλα διαχειρίζονται τον δικό τους φόβο.

Στρατηγικές Αντιμετώπισης Κατά τη Διάρκεια και Μετά την Καταστροφή

- Επικοινωνήστε ήρεμα και αναθέστε απλές εργασίες για να μειώσετε τον πανικό.
- Εστιάστε πρώτα στην προσέγγιση σε ασφαλείς περιοχές.
- Μετά την εκκένωση, επιτρέψτε την συναισθηματική έκφραση, επικυρώστε τα συναισθήματα και διατηρήστε τις ρουτίνες, εάν είναι δυνατόν.
- Ψυχολογικές πρώτες βοήθειες: η καθησύχηση, η συναισθηματική υποστήριξη και η καθοδήγηση βοηθούν στη μείωση του τραύματος.

Μακροπρόθεσμες ψυχολογικές επιπτώσεις και ανάρρωση

- **Συμπτώματα μετατραυματικού στρες:** Αναδρομές στο παρελθόν, εφιάλτες ή άγχος που προκαλούνται από εικόνες ή ήχους πλημμύρας.
- **Κατάθλιψη και συναισθηματική εξάντληση:** Η απώλεια περιουσίας ή η διαταραχή της ρουτίνας μπορεί να προκαλέσει παρατεταμένη κακή διάθεση.
- **Αλλαγές στην κοινωνική δυναμική:** Το άγχος μπορεί να οδηγήσει σε συγκρούσεις ή εντάσεις εντός των νοικοκυριών ή των κοινοτήτων.
- **Υπερεπαγρύπνηση και φόβος υποτροπής:** Οι άνθρωποι μπορεί να γίνουν υπερβολικά προσεκτικοί κοντά σε ποτάμια ή υποδομές ύδρευσης.
- **Σταδιακή αναδόμηση της συναισθηματικής ανθεκτικότητας:** Η συμμετοχή σε σχεδιασμό αποκατάστασης, η αποκατάσταση των ρουτινών και η ανταλλαγή εμπειριών βοηθά στην αναδόμηση ενός αισθήματος ασφάλειας και ελέγχου.

Βιομηχανική Μόλυνση Υδάτων

«Οι χημικές ή πετρελαιοκηλίδες μπορούν να μετατρέψουν οικεία υδάτινα περιβάλλοντα — ποτάμια, λίμνες και παράκτιες περιοχές — σε περιοχές κινδύνου, απειλώντας την ασφάλεια και διαταράσσοντας την καθημερινή ζωή.»

Η τυχαία απελευθέρωση βιομηχανικών χημικών ουσιών, πετρελαίου ή άλλων επικίνδυνων ουσιών στο νερό μπορεί να μολύνει τις πηγές πόσιμου νερού, να βλάψει την υδρόβια ζωή και να επηρεάσει τις κοντινές κοινότητες. Η ξαφνική και συχνά αόρατη φύση αυτών των γεγονότων μπορεί να προκαλέσει άμεσο φόβο, σύγχυση και αβεβαιότητα σχετικά με την ασφάλεια του νερού και του περιβάλλοντος χώρου.

Άμεσος ψυχολογικός αντίκτυπος

- **Σοκ και δυσπιστία:** Το να βλέπεις νερό μολυσμένο με χημικά ή λάδι μπορεί να προκαλέσει πανικό, μούδιασμα ή δυσπιστία.
- **Φόβος για τους άλλους:** Άγχος για την υγεία και την ασφάλεια της οικογένειας, των γειτόνων ή των μελών της κοινότητας.
- **Αβοηθησία:** Η αδυναμία ελέγχου της μόλυνσης ή πρόληψης της έκθεσης μπορεί να προκαλέσει άγχος, απογοήτευση και ενοχές.

Λήψη Αποφάσεων Υπό Πίεση

- Αποφύγετε αμέσως το μολυσμένο νερό.
- Ακολουθήστε τις επίσημες οδηγίες σχετικά με τη χρήση νερού, την εκκένωση ή την αναζήτηση καταφυγίου.
- Επικοινωνήστε με σαφήνεια με την οικογένεια, τους γείτονες ή τους συναδέλφους σας για να παραμένετε οργανωμένοι.
- Δώστε προτεραιότητα στην υγεία και την ασφάλεια έναντι της περιουσίας ή των περιουσιακών στοιχείων.



Σχήμα 5. Βιομηχανική Μόλυνση Υδάτων
(Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργήθηκε από τον S. Arenas μέσω του Sora)

Βιομηχανική Μόλυνση Υδάτων

Συναισθηματική Δυναμική

- Οι αντιδράσεις στο στρες ποικίλλουν: κάποια άτομα παγώνουν, άλλα ενεργούν παρορμητικά, δημιουργώντας σύγχυση.
- Τα ευάλωτα άτομα (παιδιά, ηλικιωμένοι, άτομα με προβλήματα υγείας) μπορεί να αισθάνονται ιδιαίτερα καταβεβλημένοι.
- Οι ηγέτες της κοινότητας ή των νοικοκυριών μπορεί να αισθάνονται υπεύθυνοι για την ασφάλεια όλων, ενώ παράλληλα διαχειρίζονται τον δικό τους φόβο.

Στρατηγικές Αντιμετώπισης Κατά τη Διάρκεια και Μετά την Καταστροφή

- Επικοινωνήστε ήρεμα και αναθέστε απλές εργασίες για να μειώσετε τον πανικό.
- Κρατήστε όλους σε ασφαλή απόσταση από μολυσμένο νερό.
- Μετά την εκκένωση ή αφού είστε ασφαλείς, επιτρέψτε την συναισθηματική έκφραση, επικυρώστε τα συναισθήματα και διατηρήστε τις ρουτίνες όπου είναι δυνατόν.
- Ψυχολογικές πρώτες βοήθειες: η καθησύχηση, η συναισθηματική υποστήριξη και η καθοδήγηση βοηθούν στη μείωση του τραύματος.
- Ακολουθήστε τις οδηγίες των αρχών και ζητήστε ιατρική συμβουλή σε περίπτωση έκθεσης.

Μακροπρόθεσμες ψυχολογικές επιπτώσεις και ανάρρωση

- **Συμπτώματα μετατραυματικού στρες:** Άγχος, εφιάλτες ή αναδρομές στο παρελθόν που προκαλούνται από μολυσμένο νερό ή βιομηχανικούς χώρους.
- **Κατάθλιψη και συναισθηματική εξάντληση:** Η απώλεια ασφαλούς νερού, η διαταραγμένη ρουτίνα ή η περιβαλλοντική ζημία μπορεί να προκαλέσει παρατεταμένη κακή διάθεση.
- **Αλλαγές στην κοινωνική δυναμική:** Το άγχος μπορεί να αυξήσει την ένταση εντός των οικογενειών ή των κοινοτήτων.
- **Υπερεπαγρύπνηση και φόβος υποτροπής:** Τα άτομα μπορεί να αποφεύγουν τις πηγές νερού ή τις περιοχές αναψυχής.
- **Σταδιακή αναδόμηση της συναισθηματικής ανθεκτικότητας:** Η συμμετοχή στην ανάκαμψη της κοινότητας, η αποκατάσταση ασφαλών ρουτινών και η ανταλλαγή εμπειριών βοηθούν στην αναδόμηση ενός αισθήματος ελέγχου και ασφάλειας.

Πλημμύρες σε αστικές περιοχές λόγω αστοχίας υποδομών

«Οι αστικές πλημμύρες που προκαλούνται από αστοχίες στις υποδομές μπορούν να μετατρέψουν τα οικεία αστικά περιβάλλοντα - δρόμους, πάρκα και κατοικημένες περιοχές - σε περιοχές κινδύνου, απειλώντας την ασφάλεια και διαταράσσοντας την καθημερινή ζωή.»

Η βλάβη των συστημάτων αποχέτευσης, των υποδομών ομβρίων υδάτων ή των κεντρικών αγωγών ύδρευσης μπορεί να οδηγήσει σε ξαφνικές ή σταδιακές πλημμύρες σε αστικές περιοχές. Αυτά τα γεγονότα μπορούν να προκαλέσουν ζημιές σε περιουσίες, να μπλοκάρουν δρόμους και να επιβάλουν ταχεία εκκένωση, δημιουργώντας αβεβαιότητα και φόβο στους κατοίκους.

Άμεσος ψυχολογικός αντίκτυπος

- **Σοκ και δυσπιστία:** Το να βλέπεις δρόμους και σπίτια πλημμυρισμένα από νερό μπορεί να προκαλέσει πανικό ή μούδιασμα.
- **Φόβος για τους άλλους:** Άγχος για την ασφάλεια της οικογένειας, των γειτόνων και των κατοικίδιων ζώων.
- **Αβοηθησία:** Η αδυναμία ελέγχου της ροής του νερού ή προστασίας των περιουσιακών στοιχείων δημιουργεί άγχος, απογοήτευση και ενοχές.

Λήψη Αποφάσεων Υπό Πίεση

- Αποφασίστε αν θα εκκενώσετε ή θα μετακινηθείτε σε υψηλότερο σημείο.
- Δώστε προτεραιότητα στην προσωπική ασφάλεια έναντι της περιουσίας ή των τιμαλφών.
- Συντονιστείτε με τα μέλη του νοικοκυριού ή τους γείτονες για να διασφαλίσετε την ασφάλεια όλων.
- Οι γρήγορες αποφάσεις μπορεί να περιπλεχθούν από αποκλεισμένους δρόμους, άνοδο της στάθμης του νερού ή περιορισμένη ορατότητα, αυξάνοντας την ψυχολογική πίεση.



Σχήμα 6. Πλημμύρες σε αστικές περιοχές λόγω αστοχίας υποδομών
(Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργήθηκε

από τον S. Arenas μέσω του Sora)

Πλημμύρες σε αστικές περιοχές λόγω αστοχίας

υποδομών

Συναισθηματική Δυναμική

- Οι αντιδράσεις στο στρες ποικίλλουν: κάποιοι άνθρωποι παγώνουν, άλλοι ενεργούν παρορμητικά, προκαλώντας σύγχυση ή ατυχήματα.
- Τα ευάλωτα άτομα (παιδιά, ηλικιωμένοι ή άτομα με προβλήματα υγείας) μπορεί να αισθάνονται ιδιαίτερα καταβεβλημένα.
- Οι ηγέτες της κοινότητας ή των νοικοκυριών μπορεί να αισθάνονται το βάρος της ασφάλειας όλων, ενώ παράλληλα διαχειρίζονται τον δικό τους φόβο.

Στρατηγικές Αντιμετώπισης Κατά τη Διάρκεια και Μετά την Καταστροφή

- Επικοινωνήστε ήρεμα και αναθέστε απλές εργασίες για να μειώσετε τον πανικό.
- Εστιάστε πρώτα στην προσέγγιση σε ασφαλείς περιοχές.
- Μετά την εκκένωση, επιτρέψτε την συναισθηματική έκφραση, επικυρώστε τα συναισθήματα και διατηρήστε τις ρουτίνες όπου είναι δυνατόν.
- Ψυχολογικές πρώτες βοήθειες: η καθησύχηση, η συναισθηματική υποστήριξη και η καθοδήγηση βοηθούν στη μείωση του τραύματος.
- Ακολουθήστε τις οδηγίες των αρχών και αποφύγετε την επιστροφή στις πλημμυρισμένες περιοχές μέχρι να κηρυχθούν ασφαλείς.

Μακροπρόθεσμες ψυχολογικές επιπτώσεις και ανάρρωση

- **Συμπτώματα μετατραυματικού στρες:** Αναδρομές στο παρελθόν, εφιάλτες ή άγχος που προκαλούνται από πλημμύρες σε αστικές περιοχές.
- **Κατάθλιψη και συναισθηματική εξάντληση:** Η απώλεια περιουσίας, η διαταραγμένη ρουτίνα ή η περιβαλλοντική ζημία μπορεί να προκαλέσουν παρατεταμένη κακή διάθεση.
- **Αλλαγές στην κοινωνική δυναμική:** Το άγχος μπορεί να οδηγήσει σε ένταση μέσα στα νοικοκυριά ή στις γειτονιές.
- **Υπερεπαγρύπνηση και φόβος υποτροπής:** Τα άτομα μπορεί να αποφεύγουν ορισμένους δρόμους, πάρκα ή αστικές περιοχές κατά τη διάρκεια έντονων βροχοπτώσεων.
- **Σταδιακή αναδόμηση της συναισθηματικής ανθεκτικότητας:** Η συμμετοχή σε προσπάθειες ανάκαμψης της κοινότητας, η αποκατάσταση των ρουτινών και η ανταλλαγή εμπειριών με άλλους βοηθά στην αναδόμηση ενός αισθήματος ασφάλειας και ελέγχου.

Παύση και αναστοχασμός

Αντιμετώπιση της βιομηχανικής μόλυνσης των υδάτων

Βρίσκεστε στο σπίτι ή στην κοινότητά σας όταν παρατηρείτε:

- Ένα ποτάμι κοντά στην πόλη σας έχει μολυνθεί από βιομηχανική χημική ουσία ή διαρροή πετρελαίου.
- Το νερό που κανονικά είναι ασφαλές για αναψυχή ή καθημερινή χρήση τώρα φαίνεται αποχρωματισμένο και εκπέμπει μια έντονη χημική οσμή.
- Νιώθετε άγχος και αβεβαιότητα σχετικά με τους πιθανούς κινδύνους για την υγεία σας και το περιβάλλον.

Κατευθυντήριες ερωτήσεις:

1. Ποια άμεσα μέτρα θα λαμβάνετε για να προστατεύσετε τον εαυτό σας και την οικογένειά σας από την έκθεση;
2. Πώς θα διαχειριζόσασταν το δικό σας άγχος διατηρώντας παράλληλα τους άλλους ήρεμους και ενημερωμένους;
3. Ποιες πηγές πληροφοριών ή αρχές θα συμβουλευόσασταν για να επιβεβαιώσετε την ασφάλειά σας;
4. Πώς μπορείτε να επικοινωνήσετε αποτελεσματικά τον κίνδυνο στους γείτονες ή στα μέλη της κοινότητας χωρίς να προκαλέσετε πανικό;

Αντανάκλαση:

Ακόμη και μικρά περιστατικά βιομηχανικής μόλυνσης μπορούν να προκαλέσουν φόβο, άγχος και αισθήματα αδυναμίας. Η ψυχραιμία, η διατήρηση αποστάσεων και η τήρηση των οδηγιών ασφαλείας μπορούν να βοηθήσουν στη διαχείριση του στρες, στη μείωση των κινδύνων έκθεσης και στη διατήρηση της συναισθηματικής ευεξίας.



Σχήμα 7. Αντιμετώπιση της Βιομηχανικής Ρύπανσης του Νερού (Τεχνητή Νοημοσύνη που παράγεται από την S. Arenas μέσω της Sora)

Παύση και αναστοχασμός

Γιατί ορισμένες επιλογές μπορεί να είναι επικίνδυνες ή αναποτελεσματικές;

- Η προσέγγιση της διαρροής ή το άγγιγμα του υγρού μπορεί να προκαλέσει χημικά εγκαύματα, εισπνοή τοξικών αναθυμιάσεων ή τυχαία κατάποση.
- Η παραμονή σε κοντινή απόσταση αυξάνει την έκθεση σε επιβλαβείς ατμούς, οι οποίοι μπορεί να μην είναι ορατοί αλλά είναι επικίνδυνοι.
- Η προσπάθεια καθαρισμού ή χειρισμού των χημικών ουσιών χωρίς την κατάλληλη προστασία θέτει τη ζωή σας και τη ζωή των συμμαθητών σας σε σοβαρό κίνδυνο.

Ποια ενέργεια αντικατοπτρίζει τις βέλτιστες πρακτικές;

- Μετακινήστε όλους τους μαθητές σε ασφαλή απόσταση μακριά από τη διαρροή, ιδανικά αντίθετα με τον άνεμο και έξω από το εργαστήριο.

Καλύψτε το στόμα και τη μύτη σας με ένα πανί ή μάσκα εάν πρέπει να περάσετε κοντά σε αναθυμιάσεις.

- Καλέστε τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης (112) ή ειδοποιήστε τις σχολικές ομάδες έκτακτης ανάγκης, παρέχοντας ακριβή τοποθεσία και περιγραφή.
- Μην επιστρέψετε στο εργαστήριο μέχρι να επιβεβαιώσουν οι αρχές ότι είναι ασφαλές.

Τι θα έλεγαν αξιόπιστες πηγές:

- Οι υπηρεσίες πολιτικής προστασίας και χημικής ασφάλειας της ΕΕ συνιστούν να μην κινείστε, να κινείστε αντίθετα με τον άνεμο και να καλείτε το 112.
- Οπτικά σημάδια όπως αναθυμιάσεις, χημικοί λεκέδες ή αντιδράσεις σε επιφάνειες υποδηλώνουν την παρουσία επικίνδυνων ουσιών.
- Μόνο εκπαιδευμένο προσωπικό που φοράει προστατευτικό εξοπλισμό θα πρέπει να χειρίζεται χημικά περιστατικά.

Βιολογικές και Υγειονομικές Καταστροφές σε Σχολεία

Οι βιολογικές ή υγειονομικές καταστροφές που σχετίζονται με το νερό μπορούν να μετατρέψουν οικεία περιβάλλοντα — ποτάμια, λίμνες, κοινοτικά συστήματα ύδρευσης ή δημόσιες βρύσες — σε περιοχές πιθανού κινδύνου, απειλώντας την υγεία και την καθημερινή ζωή. Αυτές οι καταστροφές περιλαμβάνουν επιδημίες μολυσματικών ασθενειών που προκαλούνται από μολυσμένο νερό, όπως χολέρα, τυφοειδή πυρετό ή γαστρεντερικούς ιούς. Η ταχεία εξάπλωση μέσω του πόσιμου νερού, των πηγών νερού αναψυχής ή η ακατάλληλη αποχέτευση μπορούν να δημιουργήσουν φόβο, άγχος και αβεβαιότητα στους πληγέντες πληθυσμούς.

Η κατανόηση της ψυχολογικής επίδρασης των βιολογικών καταστροφών που σχετίζονται με το νερό είναι ζωτικής σημασίας για:

- Αναγνωρίστε τις συναισθηματικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις σε παιδιά, μαθητές ή μέλη της κοινότητας.
- Παρέχετε κατάλληλη καθοδήγηση, καθησυχασμό και υποστήριξη για τη μείωση του πανικού και του στρες.

Πανδημίες ή επιδημίες

«Οι πανδημίες ή οι επιδημίες που σχετίζονται με το νερό μπορούν να μετατρέψουν τις καθημερινές πηγές νερού — ποτάμια, λίμνες, συστήματα πόσιμου νερού ή ύδατα αναψυχής — σε πιθανούς κινδύνους, απειλώντας την υγεία και διαταράσσοντας τις ρουτίνες.»

Οι επιδημίες που προκαλούνται από παθογόνα που μεταδίδονται μέσω του νερού, όπως η χολέρα, ο τυφοειδής πυρετός ή ο νοροϊός, μπορούν να εξαπλωθούν γρήγορα μέσω μολυσμένου πόσιμου νερού, περιοχών κολύμβησης ή συστημάτων άρδευσης. Η αιφνίδια ασθένεια στις κοινότητες μπορεί να προκαλέσει φόβο, άγχος και αβεβαιότητα σχετικά με την ασφάλεια του νερού και τις πρακτικές υγιεινής.

Άμεσος ψυχολογικός αντίκτυπος

- **Φόβος και πανικός:** Η ταχεία εξάπλωση ασθενειών μέσω των πηγών νερού μπορεί να προκαλέσει άγχος τόσο σε παιδιά όσο και σε ενήλικες.
- **Αβοηθησία:** Η αδυναμία ελέγχου της έκθεσης ή της πρόσβασης σε ασφαλές νερό δημιουργεί άγχος και απογοήτευση.
- **Δυσπιστία:** Η σύγχυση σχετικά με το ποιες πηγές νερού είναι ασφαλείς μπορεί να οδηγήσει σε αβεβαιότητα και κοινωνική ένταση.

Λήψη Αποφάσεων Υπό Πίεση

- Εντοπίστε ασφαλείς πηγές νερού και αποφύγετε μολυσμένες περιοχές.
- Ακολουθήστε τις επίσημες οδηγίες σχετικά με την επεξεργασία νερού, την υγιεινή ή την εκκένωση.
- Λάβετε γρήγορες αποφάσεις σχετικά με το ποτό, το μαγείρεμα και την προσωπική υγιεινή, ελαχιστοποιώντας παράλληλα τον κίνδυνο.



Σχήμα 8. Πανδημία (Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργείται από τον S. Arenas μέσω του Sora)

Πανδημίες ή επιδημίες

Συναισθηματική Δυναμική

- Οι αντιδράσεις στο στρες ποικίλλουν: ορισμένα άτομα μπορεί να πανικοβληθούν, άλλα μπορεί να αποσυρθούν ή να αρνηθούν τον κίνδυνο.
- Οι ευάλωτες ομάδες πληθυσμού (παιδιά, ηλικιωμένοι, ανοσοκατεσταλμένοι) ενδέχεται να εμφανίσουν αυξημένο άγχος.
- Οι φροντιστές ή οι ηγέτες της κοινότητας μπορεί να αισθάνονται υπερβολικά επιβαρυνμένοι από την ευθύνη της προστασίας των άλλων.

Στρατηγικές Αντιμετώπισης Κατά τη Διάρκεια και Μετά την Επιδημία

- Επικοινωνήστε ήρεμα και παρέχετε σαφείς οδηγίες σχετικά με την ασφαλή χρήση του νερού.
- Ενθαρρύνετε τις πρακτικές υγιεινής (πλύσιμο χεριών, καθαρισμός νερού) για να ανακτήσετε την αίσθηση ελέγχου.
- Υποστηρίξτε τη συναισθηματική έκφραση και αναγνωρίστε τον φόβο, το άγχος ή την απογοήτευση.
- Διατηρήστε ρουτίνες όπου είναι δυνατόν για να παρέχετε σταθερότητα και να μειώσετε το άγχος.

Μακροπρόθεσμες ψυχολογικές επιπτώσεις και ανάρρωση

- **Συμπτώματα μετατραυματικού στρες:** Το άγχος ή η υπερεπαγρύπνηση σχετικά με την ασφάλεια στο νερό μπορεί να επιμένει μετά το ξέσπασμα.
- **Κατάθλιψη και συναισθηματική εξάντληση:** Η απώλεια αυτοπεποίθησης στις καθημερινές ρουτίνες, η περιορισμένη χρήση νερού ή η ασθένεια μπορούν να συμβάλουν σε παρατεταμένη κακή διάθεση.
- **Αλλαγές στην κοινωνική δυναμική:** Το άγχος μπορεί να προκαλέσει ένταση ή συγκρούσεις μέσα στα νοικοκυριά ή τις κοινότητες.
- **Σταδιακή αναδόμηση της συναισθηματικής ανθεκτικότητας:** Η υποστήριξη της κοινότητας, η ασφαλής πρόσβαση σε νερό και η διαβεβαίωση βοηθούν στην αποκατάσταση της αυτοπεποίθησης και στη μείωση του φόβου.

Τροφιμογενείς ασθένειες / Μόλυνση

«Το μολυσμένο νερό που χρησιμοποιείται στην παρασκευή τροφίμων μπορεί να μετατρέψει τα καθημερινά γεύματα και σνακ σε πιθανές πηγές ασθένειας, απειλώντας την υγεία και διαταράσσοντας την καθημερινή ρουτίνα.»

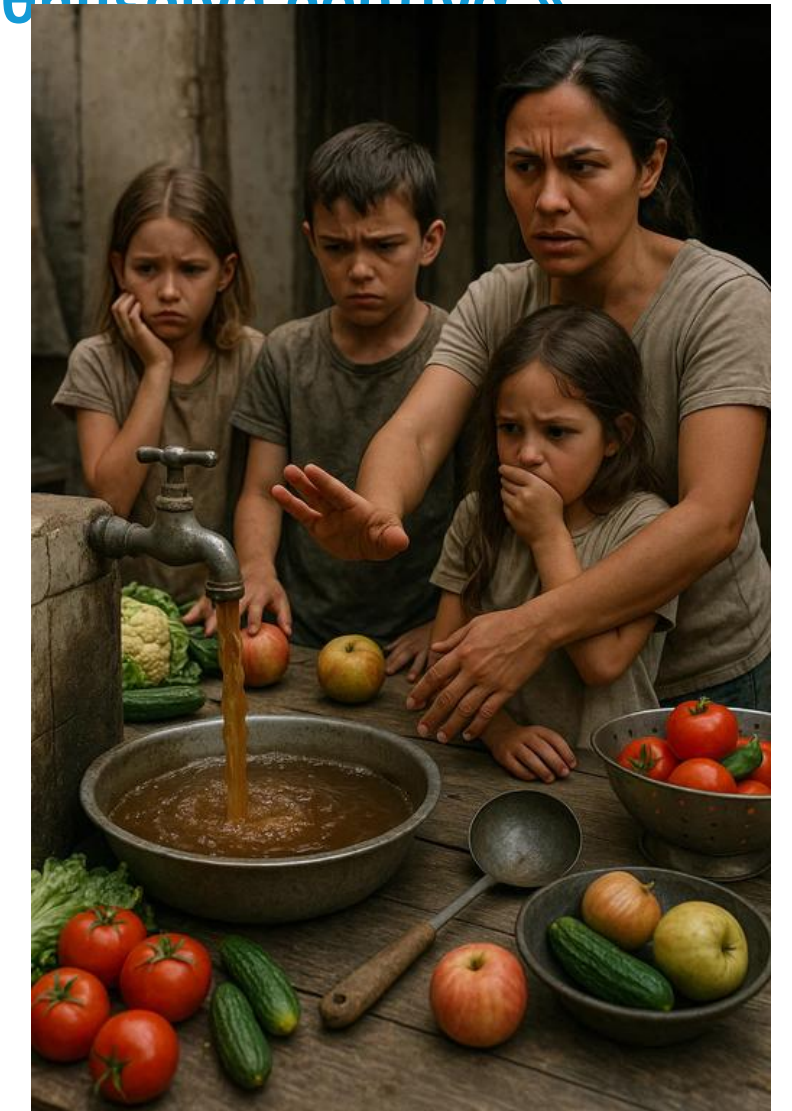
Όταν το νερό που χρησιμοποιείται για το μαγείρεμα, το πλύσιμο των προϊόντων ή την παρασκευή ποτών μολυνθεί με βακτήρια, ιούς ή παράσιτα, μπορεί να προκαλέσει ξαφνικές εξάρσεις γαστρεντερικών ασθενειών. Αυτά τα γεγονότα δημιουργούν άγχος, φόβο και αβεβαιότητα σχετικά με την ασφάλεια των τροφίμων σε σπίτια, σχολεία ή κοινοτικά περιβάλλοντα.

Άμεσος ψυχολογικός αντίκτυπος

- **Φόβος και άγχος:** Η ταχεία εμφάνιση ασθένειας σε μέλη της οικογένειας ή συμμαθητές προκαλεί πανικό.
- **Αβοηθησία:** Η αδυναμία εντοπισμού της πηγής της μόλυνσης ή η αποτροπή ασθένειας άλλων δημιουργεί άγχος.
- **Ενοχή ή αυτοκατηγορία:** Οι φροντιστές μπορεί να αισθάνονται υπεύθυνοι για τη μη πρόληψη της έκθεσης.

Λήψη Αποφάσεων Υπό Πίεση

- Εντοπίστε και αποφύγετε μολυσμένες πηγές τροφίμων και νερού.
- Ζητήστε αμέσως ιατρική συμβουλή για τα άτομα που έχουν προσβληθεί.
- Αποφασίστε εάν θα απομονώσετε τα προσβεβλημένα άτομα για να αποτρέψετε περαιτέρω εξάπλωση.



Σχήμα 9. Τροφιμογενείς ασθένειες / μολύνσεις
(Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργείται από
τον S. Arenas μέσω του Sora)

Τροφιμογενείς ασθένειες / Μόλυνση

Συναισθηματική Δυναμική

- Οι αντιδράσεις στο στρες ποικίλλουν: ορισμένα άτομα μπορεί να πανικοβληθούν, άλλα να αρνηθούν τον κίνδυνο.
- Τα παιδιά μπορεί να γίνουν προσκολλημένα ή αγχωμένα. Οι ενήλικες μπορεί να αισθάνονται ότι έχουν υπερφορτωθεί με ευθύνες.
- Οι διαταραχές στην επικοινωνία μπορούν να εντείνουν τον φόβο και τη σύγχυση.

Στρατηγικές Αντιμετώπισης Κατά τη Διάρκεια και Μετά το Συμβάν

- Καθησυχάστε τα άτομα που επηρεάζονται και διατηρήστε ήρεμη επικοινωνία.
- Ακολουθήστε τις ιατρικές συμβουλές και τα πρωτόκολλα υγιεινής για να αποτρέψετε περαιτέρω ασθένειες.
- Αναθέστε μικρές, ασφαλείς εργασίες (φέρσιμο νερού, παρακολούθηση συμπτωμάτων) για να αποκαταστήσετε την αίσθηση ελέγχου.
- Διατηρήστε τις καθημερινές σας ρουτίνες όπου είναι δυνατόν για να παρέχετε σταθερότητα.

Μακροπρόθεσμες ψυχολογικές επιπτώσεις και ανάρρωση

- **Συμπτώματα μετατραυματικού στρες:** Το άγχος σχετικά με την κατανάλωση μολυσμένου νερού ή τροφής μπορεί να επιμένει.
- **Συναισθηματική εξάντληση:** Η συνεχής ανησυχία για την ασφάλεια μπορεί να οδηγήσει σε άγχος ή κακή διάθεση.
- **Αλλαγές στην οικογενειακή ή κοινωνική δυναμική:** Ενδέχεται να προκύψουν συγκρούσεις σχετικά με τις πρακτικές ασφάλειας τροφίμων.
- **Σταδιακή αναδόμηση της συναισθηματικής ανθεκτικότητας:** Η εκπαίδευση σχετικά με τον ασφαλή χειρισμό τροφίμων και νερού, η διαβεβαίωση και η τακτική υποστήριξη βοηθούν στην αποκατάσταση της αυτοπεποίθησης και στη μείωση του φόβου.

Παύση και αναστοχασμός

Σενάριο πανδημίας

Βρίσκεστε κοντά σε ένα ποτάμι, μια λίμνη ή μια πηγή νερού που χρησιμοποιείται για πόση ή αναψυχή. Ξαφνικά, παρατηρείτε ότι το νερό φαίνεται μολυσμένο—υπάρχει μια ασυνήθιστη οσμή, χρώμα ή επιπλέοντα συντρίμια. Μερικοί άνθρωποι έχουν ήδη έρθει σε επαφή με αυτό. Πρέπει να δράσετε γρήγορα για να προστατεύσετε τον εαυτό σας και τους άλλους, διατηρώντας παράλληλα την ψυχραιμία σας.

Γιατί ορισμένες επιλογές μπορεί να είναι επικίνδυνες ή αναποτελεσματικές;

- Η επαφή με το νερό ή μολυσμένες επιφάνειες μπορεί να προκαλέσει μολύνσεις ή ασθένειες.
- Η στενή επαφή με την μολυσμένη περιοχή αυξάνει την έκθεση σε επιβλαβείς παθογόνους οργανισμούς.
- Η προσπάθεια καθαρισμού ή εξουδετέρωσης του νερού χωρίς τον κατάλληλο προστατευτικό εξοπλισμό θέτει την υγεία σας σε σοβαρό κίνδυνο.

Ποια ενέργεια αντικατοπτρίζει τις βέλτιστες πρακτικές;

- Μετακινήστε όλους σε ασφαλή απόσταση από το νερό.
- Καλύψτε το στόμα και τη μύτη σας εάν υπάρχουν αναθυμιάσεις ή σπρέι.
- Ειδοποιήστε τις υγειονομικές αρχές ή τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης (112), παρέχοντας ακριβή τοποθεσία και περιγραφή.
- Αποφύγετε την επιστροφή στην μολυσμένη περιοχή μέχρι οι επαγγελματίες να την χαρακτηρίσουν ασφαλή.



Σχήμα 10. Σενάριο πανδημίας (Τεχνητή νοημοσύνη που δημιουργείται από τον S. Arenas μέσω του Sora)

Παύση και αναστοχασμός

Τι ΔΕΝ πρέπει να κάνετε:

- **Μην αγγίζετε το νερό ή μολυσμένες επιφάνειες:** Αυτό αυξάνει τον κίνδυνο μόλυνσης ή ασθένειας.
- **Μην στέκεστε κοντά:** Η κοντινή απόσταση από μολυσμένο νερό αυξάνει την έκθεση σε επιβλαβή παθογόνα.
- **Μην προσπαθήσετε να καθαρίσετε ή να εξουδετερώσετε το νερό μόνοι σας:** Χωρίς προστατευτικό εξοπλισμό, αυτό είναι πολύ επικίνδυνο.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ:

- **Μετακινήστε όλους σε ασφαλή απόσταση** μακριά από το μολυσμένο νερό.
- **Καλύψτε το στόμα και τη μύτη σας** εάν υπάρχουν αναθυμιάσεις, σπρέι ή αερολύματα.
- **Ειδοποιήστε τις υγειονομικές αρχές ή τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης (112)** με ακριβή τοποθεσία και περιγραφή.
- **Διατηρήστε την ασφάλεια των ευάλωτων ατόμων:** Τα παιδιά, οι ηλικιωμένοι ή τα ανοσοκατεσταλμένα άτομα χρειάζονται επίβλεψη.
- Περιμένετε να χειριστεί το μολυσμένο νερό ή να καθαρίσει **εκπαιδευμένο**



Γιατί αυτό βοηθάει:

- Μειώνει τον κίνδυνο μόλυνσης και περαιτέρω μόλυνσης.
- Διατηρεί την ηρεμία και την τάξη, αποτρέποντας τον πανικό και τη σύγχυση.
- Εξασφαλίζει τον σωστό χειρισμό από εκπαιδευμένους επαγγελματίες.
- Προστατεύει τη συναισθηματική και σωματική ασφάλεια όλων όσων βρίσκονται κοντά.

Κατευθυντήριες ερωτήσεις για αναστοχασμό:

1. Πώς θα βοηθούσατε τα ευάλωτα άτομα να παραμείνουν ήρεμα κατά την εκκένωση της περιοχής;
2. Ποια μέτρα μπορείτε να λάβετε για να διασφαλίσετε ότι όλοι διατηρούν ασφαλή απόσταση από μολυσμένο νερό;
3. Πώς μπορείτε να εξασκηθείτε στη διατήρηση της ψυχραιμίας και στη λήψη ασφαλών αποφάσεων σε άλλες καταστάσεις έκτακτης ανάγκης που σχετίζονται με το νερό;



Co-funded by
the European Union

Εμπνευσμένες Πράξεις και Πρότυπα

Κολυπήστε με ασφάλεια στην Ευρώπη: Μια νέα εποχή για το πρόγραμμα εκμάθησης κολύμβησης του ευρωπαϊκού υδροβιότοπου

Συμφραζόμενα:

Το 2024, η European Aquatics ξεκίνησε το πρόγραμμα Swim Safe Europe, μια ανανεωμένη πρωτοβουλία «Μάθε να κολυμπάς» που απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 3 έως 12 ετών από διαφορετικά υπόβαθρα. Το πρόγραμμα παρέχει στα παιδιά βασικές δεξιότητες για να πλοηγούνται με ασφάλεια σε υδάτινα περιβάλλοντα, προωθώντας μια ολοκληρωμένη κατανόηση της ασφάλειας στο νερό πέρα από τα παραδοσιακά μαθήματα κολύμβησης. **(European Aquatics)**

Απόκριση με πρωτοβουλία της κοινότητας:

- **Εφαρμογή μέτρων ασφαλείας:** Το πρόγραμμα προσφέρει δωρεάν μαθήματα κολύμβησης σε εξωτερικό χώρο, υπό την επίβλεψη εξειδικευμένων ναυαγοσωστών και εκπαιδευτών, σε επιλεγμένες παραλίες και εσωτερικά υδάτινα σώματα σε όλο το Ηνωμένο Βασίλειο. Αυτά τα μαθήματα βοηθούν τα παιδιά που μπορούν ήδη να κολυπήσουν 25 μέτρα ανεξάρτητα να βελτιώσουν την κολυμβητική τους ικανότητα και την αυτοπεποίθησή τους στο νερό. **(RNLI)**
- **Συναισθηματική υποστήριξη:** Οι δραστηριότητες διδάσκουν στα παιδιά πώς να επιπλέουν, να αναγνωρίζουν ασφαλείς ζώνες κολύμβησης και να ανταποκρίνονται σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, ενισχύοντας την αυτοπεποίθηση και τη συναισθηματική ανθεκτικότητα γύρω από το νερό.

- **Συνεργασία με τις οικογένειες:** Το σχολείο συνεργάστηκε στενά με τους γονείς για να διασφαλίσει την ομαλή μετάβαση και διατήρησε συνεχή επικοινωνία σχετικά με τα μέτρα και τα πρωτόκολλα ασφαλείας.

Γιατί αυτό είναι εμπνευστικό:

Το Colegio Mare Nostrum απέδειξε ότι ακόμη και σε περιόδους κρίσης, είναι δυνατό να διατηρηθεί η δια ζώσης εκπαίδευση με ασφάλεια, υποστηρίζοντας παράλληλα τη συναισθηματική ευεξία των μαθητών. Η προληπτική και συνεργατική τους προσέγγιση χρησίμευσε ως πρότυπο για άλλα σχολεία που αντιμετωπίζουν παρόμοιες προκλήσεις.

Σύνδεσμος προς την ιστορία:

<https://europeanaquatics.org/swim-safe-europe-a-new-era-for-european-aquatics-learn-to-swim-programme/>

Περισσότερα για εξερεύνηση

1. Ευρωπαϊκό Υδάτινο Στίβο – Κολυμπήστε με Ασφάλεια στην Ευρώπη

Μάθετε περισσότερα για τα προγράμματα εκπαίδευσης κολύμβησης που έχουν σχεδιαστεί για να καλλιεργήσουν την αυτοπεποίθηση και τις δεξιότητες ασφάλειας στο νερό στα παιδιά.

<https://europeanaquatics.org/swim-safe-europe-a-new-era-for-european-aquatics-learn-to-swim-programme/>

1. RNLI – Πρόγραμμα Ασφαλούς Κολύμβησης

Προσφέρει οδηγίες και μαθήματα για τη διδασκαλία της ασφαλούς κολύμβησης στα παιδιά σε φυσικά υδάτινα περιβάλλοντα, δίνοντας έμφαση στις δεξιότητες διάσωσης και στην ευαισθητοποίηση.

<https://rnli.org/safety/swim-safe>

1. Ευρωπαϊκή Επιτροπή – Ασφάλεια και Ευαισθητοποίηση στο Νερό

Παρέχει στρατηγικές και εκπαιδευτικούς πόρους σε επίπεδο ΕΕ για τη διαχείριση κινδύνων σε υδάτινα περιβάλλοντα και την προώθηση ασφαλούς συμπεριφοράς.

https://environment.ec.europa.eu/topics/water/water-quality-and-safety_en

1. UNICEF – Πρόληψη Πνιγμών και Ασφάλεια Παιδιών

Παγκόσμιες πληροφορίες και εκστρατείες που επικεντρώνονται στην πρόληψη του παιδικού πνιγμού και στην ενίσχυση της εκπαίδευσης για την ασφάλεια στο νερό.

<https://www.unicef.org/protection/drowning-prevention>

Πηγές που χρησιμοποιήθηκαν για τη δημιουργία αυτής της εκπαιδευτικής ενότητας

- **Εθνικό Δίκτυο για το Παιδικό Τραυματικό Στρες (NCTSN)**

Ψυχολογικές Πρώτες Βοήθειες για Σχολεία (PFA-S)

Οδηγίες για την παροχή ψυχολογικών πρώτων βοηθειών σε μαθητές, προσωπικό και οικογένειες που έχουν εκτεθεί σε καταστροφές.

<https://www.nctsn.org/resources/psychological-first-aid-schools>

- **Υπουργείο Παιδείας των ΗΠΑ – Γραφείο Ασφαλών και Υγιών Φοιτητών**

Προετοιμασία για Φυσικές Καταστροφές και Εκδηλώσεις Σχολικής Κρίσης: Φακός Συμπεριφορικής Υγείας

Συζητά τις συναισθηματικές ανάγκες των μαθητών και τις στρατηγικές τους για την προετοιμασία τους σε περίπτωση σχολικής κρίσης.

<https://kyprevention.getbynder.com/m/17ad4afcf50897a7/original/Preparing-for-Natural-Disasters-and-School-Crisis-Events-Through-A-Behavioral-Health-Lens.pdf>

- **Ομοσπονδιακή Υπηρεσία Διαχείρισης Εκτάκτων Αναγκών (FEMA) και Ready.gov**

Ακούστε, Προστατέψτε, Συνδεθείτε: Πρώτες Βοήθειες Ψυχολογίας στα Σχολεία

Οδηγίες για την υποστήριξη των συναισθηματικών αντιδράσεων των μαθητών κατά τη διάρκεια σχολικών κρίσεων.

https://www.ready.gov/sites/default/files/documents/files/PFA_SchoolCrisis.pdf

- **Αμερικανική Ένωση Σχολικών Συμβούλων (ASCA)**

Φυσικές Καταστροφές: Βοηθώντας τα Παιδιά Κατά τη Διάρκεια Κρίσης

Περιγράφει στρατηγικές για την υποστήριξη της ψυχικής ευεξίας των μαθητών σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.

<https://www.schoolcounselor.org/Publications-Research/Publications/Free-ASCA-Resources/Natural-Disaster-Resources>

- **NEA – Εθνική Ένωση Εκπαίδευσης**

Οδηγός Σχολικής Κρίσης NEA (2018)

Παρέχει οδηγίες στους εκπαιδευτικούς για την αντιμετώπιση σχολικών έκτακτων αναγκών και των συναισθηματικών αναγκών των μαθητών.

<https://www.nea.org/sites/default/files/2020-07/NEA%20School%20Crisis%20Guide%202018.pdf>

Πηγές που χρησιμοποιήθηκαν για τη δημιουργία αυτής της εκπαιδευτικής ενότητας

- **Ευρωπαϊκή Επιτροπή / Ευρωπαϊκή Πολιτική Προστασία και Ανθρωπιστική Βοήθεια**

Οδηγίες για την ασφάλεια στα σχολεία και την ετοιμότητα για καταστροφές

Προσφέρει στρατηγικές σε επίπεδο ΕΕ για την ασφάλεια των σχολείων και την ετοιμότητα σε περίπτωση καταστροφών.

https://civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu/school-safety_en

- **NC2S – Εργαλειοθήκη για σχολεία με επίγνωση του τραύματος και προσανατολισμό στην ανθεκτικότητα**

Στρατηγικές για την υποστήριξη της συναισθηματικής ευεξίας των μαθητών σε κρίσεις

<https://www.nc2s.org/resource/trauma-informed-resilience-oriented-schools-toolkit/>

- **Μελέτη περίπτωσης – Σχολείο Mare Nostrum, Βαλένθια, Ισπανία**

Θετικές προσαρμογές στα σχολεία κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, που καταδεικνύουν την υποστήριξη της κοινότητας για τη συναισθηματική ευεξία των μαθητών.

<https://elpais.com/espana/comunidad-valenciana/2021-04-24/las-lecciones-educativas-de-la-pandemia.html>

- **Ευρωπαϊκό Υδάτινο Στίβο – Κολυπήστε με Ασφάλεια στην Ευρώπη**

Διδασκαλία δεξιοτήτων ασφάλειας στο νερό σε παιδιά ηλικίας 3-12 ετών, προωθώντας την αυτοπεποίθηση και την πρόληψη πνιγμών.

<https://europeanaquatics.org/swim-safe-europe-a-new-era-for-european-aquatics-learn-to-swim-programme/>

- **RNLI – Πρόγραμμα Ασφαλούς Κολύμβησης**

Οδηγίες για την εκμάθηση της ασφαλούς κολύμβησης στα παιδιά σε φυσικά υδάτινα περιβάλλοντα.

<https://rnli.org/safety/swim-safe>

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ



<https://ied.eu/>



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



<https://neotalentway.com/>



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



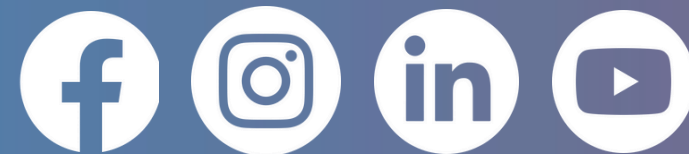
<https://ngo-nfe4y.com.ua/en>



<https://vonhope.is/>

Διασκεδάστε με το VET-READY
ΕΝΟΤΗΤΑ 5: ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΓΙΑ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ
ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΝΕΡΟ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 29: Κατανόηση του Ψυχολογικού Επιπτώματος των
Καταστροφών που Σχετίζονται με το Νερό

ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΜΑΣ



<https://vetready.eu/>