



5. nodaļa: ŪDENS APDRAUDĒJUMU IZPRATNE UN RĪCĪBA

**MĀCĪBU MODULIS 29: Ūdens katastrofu
situācijās cietušo psiholoģijas izpratne**

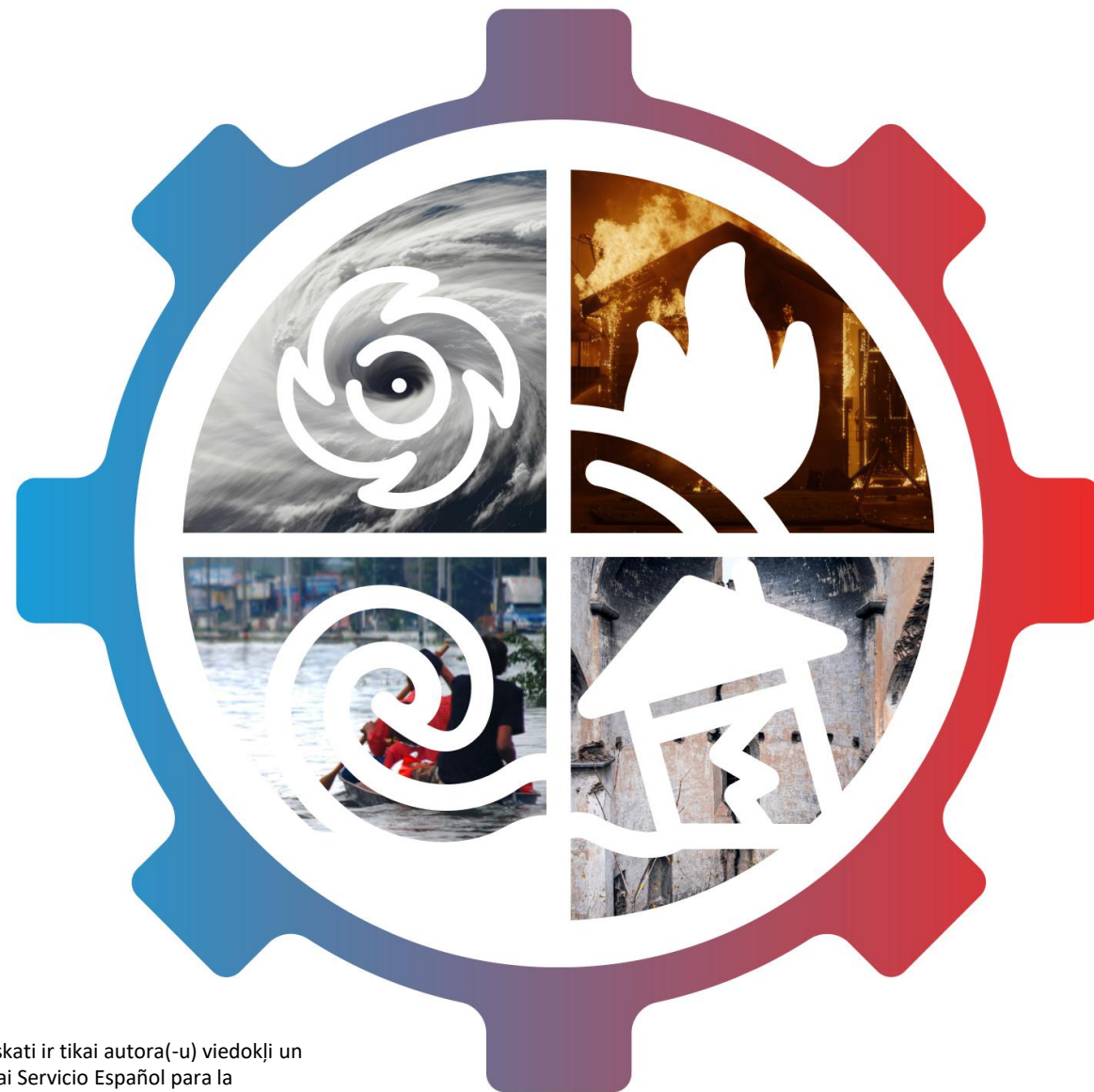
Autors: Neotalentway / VETREADY projekta partnerība

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



**Co-funded by
the European Union**

Finansē Eiropas Savienība. Tomēr paustais viedoklis un uzskati ir tikai autora(-u) viedokļi un viedokļi, un tie ne vienmēr atspoguļo Eiropas Savienības vai Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE) viedokļus. Ne Eiropas Savienība, ne piešķirēja iestāde par tiem nav atbildīga.



Mācību moduļa mērķis

Vispārējais mērķis:

Nodrošināt izglītojamos ar būtiskām zināšanām un praktiskām prasmēm, lai izprastu un efektīvi reaģētu uz ar ūdeni saistītu katastrofu cietušo psiholoģiskajām vajadzībām, īpašu uzsvaru liekot uz empātiju, situatīvo izpratni, emocionālā atbalsta sniegšanu un stresa pārvaldību.

Mācību moduļa ilgums: 2,6 akadēmiskās stundas

Vērtēšanas metode: Izvēles jautājumu tests pēc mācību moduļa apguves

Mērķa grupas:

profesionālās izglītības programmu izglītojamie

profesionālās tālākizglītības pieaugušie un pieaugušo izglītības programmu izglītojamie

diasporas izglītojamie

profesionālās pilnveides, profesionālās tālākizglītības un neformālās pieaugušo izglītības mācībspēki

Mācību sasniegumu atzīšana

Izglītojamiem:

Apliecība par mācību programmas (neformālās izglītības) apguvi

Mācībspēkiem:

Apliecība par profesionālās kompetences pilnveidi

Sasniedzamā ESCO transversālā prasme T kategorijā:

T3.3 – Pozitīvas attieksmes saglabāšana:

Spēja saglabāt noturīgu un konstruktīvu domāšanu sarežģītās ar ūdeni saistītu katastrofu situācijās, sniegt emocionālu atbalstu cietušajiem, tikt galā ar nenoteiktību un pieņemt pārdomātus lēmumus, lai veicinātu psiholoģisko labklājību un drošību.

Mācību moduļa sagaidāmie mācību rezultāti

Zināšanas

1. Atpazīt personu pamata psiholoģiskās un emocionālās vajadzības ar ūdeni saistītu katastrofu laikā (piemēram, plūdu, vētru, cunami gadījumos).
2. Izprast praktiskas metodes efektīva emocionālā atbalsta, mierinājuma un pārliecināšanas sniegšanai katastrofu cietušajiem ārkārtas situācijās.
3. Apzināties garīgās un emocionālās grūtības, ar kurām saskaras cietušie, reaģējošie dienesti un skartās kopienas ar ūdeni saistītu katastrofu situācijās.

Prasmes

1. Identificēt un ierosināt efektīvas stratēģijas katastrofu cietušo emocionālās labklājības atbalstam.
2. Demonstrēt spēju rīkoties empātiski, pieņemt jūtīgus un situācijai atbilstošus lēmumus, kā arī sniegt atbalstu un vadlīnijas ar ūdeni saistītu katastrofu laikā.
3. Pielietot pašvadības un stresa pārvarēšanas tehnikas, lai saglabātu mieru, koncentrēšanos un atbalstošu attieksmi emocionāli sarežģītās katastrofu situācijās.

Saistība ar transversālo ESCO prasmi T3.3 – Pozitīvas attieksmes saglabāšana

- Saglabāt noturību un savaldību emocionāli sarežģītos ar ūdeni saistītu katastrofu scenārijos.
- Tikt galā ar nenoteiktību un stresu, vienlaikus sniedzot atbalstu cietušajiem.
- Pieņemt pārdomātus un empātiskus lēmumus, lai veicinātu psiholoģisko labklājību un drošību katastrofu kontekstā.

Ievads: ar ūdeni saistītu katastrofu psiholoģiskās ietekmes izpratne

- Ar ūdeni saistītas katastrofas — piemēram, plūdi, intensīvi nokrišņi vai ūdensapgādes sistēmu avārijas — var ļoti strauji pārvērst līdz šim drošu vidi par apdraudējuma un nenoteiktības avotu.
Šādi notikumi bieži iestājas pēkšņi, izjaucot ikdienas ritmu un radot cilvēkos bailes, apjukumu vai bezpalīdzības sajūtu. Īpaši smagu emocionālo slodzi var piedzīvot neaizsargātas grupas, tostarp bērni, gados vecāki cilvēki un personas ar hroniskām veselības problēmām.
- Šis mācību modulis ir vērsts uz ar ūdeni saistītu katastrofu psiholoģisko un emocionālo seku atpazīšanu, mācot, kā saglabāt mieru, sniegt empātisku atbalstu, pieņemt jūtīgus un situācijai atbilstošus lēmumus, kā arī stiprināt noturību pat apstākļos ar ierobežotiem resursiem.

Galvenie jēdzieni un terminoloģija

- **Akūta stresa reakcija**
Pēkšņa psiholoģiska reakcija uz plūdiem vai ar ūdeni saistītām ārkārtas situācijām, kas bieži izpaužas kā panika, apjukums, paātrināta sirdsdarbība vai sastingums. Šādas reakcijas var traucēt lēmumu pieņemšanu kritiskos brīžos.
- **Piespiedu pārvietošanās trauksme**
Emocionāls distress, kas rodas, ja cilvēki ir spiesti pamest savas mājas vai ierasto vidi ūdens līmeņa celšanās, bojātas infrastruktūras vai evakuācijas rīkojumu dēļ. Raksturīgas sajūtas ir zaudējums, nenoteiktība un bezpalīdzība.
- **Izdzīvojušā vaina**
Emocionāls smagums, ko izjūt cilvēki, kuri izdzīvo plūdus vai ar ūdeni saistītā katastrofā, kamēr citi cieš zaudējumus. Tas var izpausties kā vainas sajūta, pašpārmetumi vai grūtības turpināt dzīvi pēc notikušā.
- **Vides atmiņu izraisītāji**
Ikdienas signāli, piemēram, spēcīgs lietus, ūdens skaņas vai mitruma smakas, kas var izraisīt atmiņu uzplaiksnījumus, bailes vai pastiprinātu modrību cilvēkiem, kuri ir piedzīvojuši ar ūdeni saistītas katastrofas.
- **Noturības veidošana**
Process, kurā tiek attīstīti pārvarēšanas mehānismi, emocionālais spēks un kopienas atbalsta struktūras, lai pielāgotos un atgūtos pēc ar ūdeni saistītām katastrofām. Tas ietver rutīnu veidošanu, emocionālās izpausmes veicināšanu un sociālās saiknes stiprināšanu.

Tēmas svarīguma izpratne

- Skolas ir vide, kurā izglītojamie parasti jūtas droši un ievēro paredzamas ikdienas rutīnas, taču ar ūdeni saistītas katastrofas — piemēram, plūdi, stipras lietusgāzes vai ūdensapgādes sistēmu bojājumi — var pēkšņi izjaukt šo drošības sajūtu. Laika posmā no 2021. līdz 2024. gadam plūdu un ūdens radīto bojājumu gadījumu skaits Eiropas skolās ir pieaudzis, uzsverot pieaugošo nepieciešamību pēc psiholoģiskās gatavības izglītības vidē.
- Saskaņā ar jaunākajiem pētījumiem par drošību skolās daudzi pedagogi un izglītojamie atzīst, ka jūtas nesagatavoti rīcībai ar ūdeni saistītās ārkārtas situācijās, un skolas bieži saskaras ar grūtībām nodrošināt atbilstošu psiholoģisko atbalstu krīzes laikā un pēc tās. Pētījumi uzsver, ka, lai gan skolās tiek organizētas evakuācijas mācības un ieviesti fiziskās drošības protokoli, izglītojamo emocionālā un garīgā labklājība katastrofu plānošanā bieži tiek atstāta novārtā.
- Ņemot vērā ar ūdeni saistīto ārkārtas situāciju pieaugumu, ir steidzami nepieciešams, lai izglītojamie, pedagogi un skolu personāls būtu sagatavoti ne tikai fiziski, bet arī psiholoģiski. Emocionālās noturības veidošana, izglītojamo uzvedības izpratne un atbilstošu intervences pasākumu nodrošināšana ir būtiski, lai palīdzētu izglītojamajiem tikt galā ar nenoteiktību, bailēm un traumatisku pieredzi ar ūdeni saistītu katastrofu laikā un pēc tām skolās.

Kāpēc šis mācību modulis ir svarīgs?

- Skolās notiekošas katastrofas — piemēram, ugunsgrēki, plūdi, vētras vai nelaimes gadījumi — var notikt pēkšņi un bez brīdinājuma. Šādi notikumi var radīt izglītojamajos bailes, trauksmi vai stresu.
- Gatavība nozīmē vairāk nekā tikai evakuācijas ceļu pārzināšanu vai drošības noteikumu ievērošanu — tā ietver arī savu emociju izpratni ārkārtas situācijā un prasmi saglabāt mieru un atbalstīt klasesbiedrus.
- Šis modulis sniegs praktiskas prasmes un psiholoģiskas stratēģijas, lai efektīvi reaģētu, pārvaldītu savas emocijas un palīdzētu citiem tikt galā ar nenoteiktību un stresu skolas ārkārtas situācijās.
- Apgūstot prasmes rīkoties ar savām emocijām un atbalstīt citus, tu vari saglabāt drošību, palīdzēt saviem klasesbiedriem un veicināt noturības veidošanu savas skolas kopienā.

Dabas katastrofas cietušo psiholoģijā: uzvedības un emociju izpratne ar ūdeni saistītu situāciju laikā

- Ar ūdeni saistītas katastrofas, piemēram, plūdi, vētras, cunami vai spēcīgas lietussgāzes, apdraud ne tikai fizisko drošību, bet arī būtiski ietekmē skarto personu emocionālo stāvokli un uzvedību.
Šādi notikumi var izraisīt bailes, trauksmi, apjukumu un bezpalīdzības sajūtu, izjaucot drošības sajūtu, ko cilvēki parasti piedzīvo ikdienas dzīvē. Emocionālais stress īpaši izteikts var būt bērniem, gados vecākiem cilvēkiem, personām ar īpašām vajadzībām, kā arī tiem, kuri ārkārtas situācijas laikā ir šķirti no ģimenes vai atbalsta tīkliem.
- Izpratne par cietušo psiholoģiju ar ūdeni saistītās katastrofās ir būtiska, lai:
- atpazītu emocionālās un uzvedības reakcijas katastrofas laikā un pēc tās;
- sniegtu psiholoģisko pirmo palīdzību un atbalstu skartajām personām;
- veidotu emocionālo noturību, lai tiktu galā ar nenoteiktību, stresu un atveseļošanos ar ūdeni saistītu ārkārtas situāciju laikā un pēc tām.

Plūdi

"Plūdi var pārvērst ikdienas vidi par briesmu zonām, apdraudot drošību un traucējot ikdienas dzīvi."

- Plūdi var pārvērst pazīstamu vidi — ielas, mājas, parkus un apkaimes — bīstamās teritorijās, nodarot postījumus īpašumam un radot cilvēkos nenoteiktības un nedrošības sajūtu. Plūdi var attīstīties pakāpeniski vai pēkšņi, taču abos gadījumos tie izjauc drošības sajūtu, ko parasti nodrošina ikdienas rutīna. Ūdens iekļūšana mājokļos vai sabiedriskās vietās var bojāt īpašumu, bloķēt izejas un piespiest evakuēties, bieži vien nezinot, ko iespējams glābt.
- **Tūlītējā psiholoģiskā ietekme**
Šoks un neticība: pazīstamu vietu applūšana var izraisīt emocionālu sastingumu vai paniku, īpaši bērniem vai ievainojamām personām.
Bailes par citiem: cilvēki var izjust intensīvu trauksmi par ģimenes locekļu, draugu vai kaimiņu drošību.
Bezpalīdzības sajūta: nespēja kontrolēt pieaugošo ūdeni vai pasargāt mantu var radīt stresu, vilšanos un vainas izjūtu.
- **Lēmumu pieņemšana spiediena apstākļos**
Iedzīvotājiem jāpieņem lēmumi par drošu evakuāciju, par to, kādas būtiskās lietas (ja tādas vispār ir iespējams) paņemt līdzi, un kā saglabāt ģimeni vai kopienu kopā.
Ātri pieņemamus lēmumus apgrūtina ierobežota redzamība, pieaugošs ūdens līmenis vai bloķēti ceļi, kas var pastiprināt psiholoģisko spriedzi.



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

Plūdi

- **Emocionālā dinamika plūdu laikā**
Stresa reakcijas atšķiras: daži cilvēki var sastingt vai panīkot, citi rīkojas impulsīvi, radot apjukumu vai spriedzi.
Īpaši ievainojamas personas, piemēram, bērni, seniori vai cilvēki ar veselības traucējumiem, var justies īpaši pārņemti ar emocijām.
Kopienas locekļi vai mājsaimniecības vadītāji var izjust pastiprinātu atbildības slogu par visu drošību, vienlaikus pārvarot paši savas bailes.
- **Pārvarēšanas stratēģijas plūdu laikā un pēc tiem**
Sazināties mierīgi un sadalīt vienkāršus uzdevumus, lai uzturētu kārtību un mazinātu paniku.
Primāri koncentrēties uz drošību, nevis mantiskajām vērtībām.
Pēc evakuācijas vai nonākot drošībā, ļaut izpaust emocijas, apstiprināt izjūtas un, ja iespējams, saglabāt ikdienas rutīnu.
Psiholoģiskā pirmā palīdzība ir būtiska: nomierināšana, emocionāls atbalsts un skaidri norādījumi palīdz mazināt traumas ietekmi.

Ilgtermiņa psiholoģiskā ietekme un atveseļošanās

- Pēctraumatiskā stresa simptomi: pat pēc ūdens atkāpšanās cilvēkiem var rasties atmiņu uzplaiksnījumi, murgi vai trauksme, ko izraisa skaņas, vizuāli stimuli vai laikapstākļi.
- Depresija un emocionāls izsīkums: personīgo mantu zaudējums vai ikdienas dzīves traucējumi var izraisīt skumjas vai ilgstoši pazeminātu noskaņojumu.
- Izmaiņas sociālajā dinamikā: stress var veicināt konfliktus mājsaimniecībā vai kopienā, tādēļ ir nepieciešami skaidrojumi, vadība un emocionāls atbalsts.
- Pastiprināta modrība un bailes no atkārtotības: cilvēki var kļūt pārmērīgi piesardzīgi lietuvu vai vētru laikā, kas ietekmē ikdienas ieradumus un aktivitātes.
- Pakāpeniska emocionālās noturības atjaunošana: iesaistīšanās atjaunošanās plānošanā, ikdienas rutīnu atjaunošana un pieredzes dalīšana ar ģimenes locekļiem vai kopienu palīdz atgūt drošības un kontroles sajūtu.

Pērkona negaisi un stiprs lietus

“Pērkona negaisi un stiprs lietus var pārvērst pazīstamu vidi bīstamās teritorijās, radot tūlītējus riskus un emocionālu stresu.”

- **Kas notiek:**

Intensīvs lietus, zibens un spēcīgs vējš var applūdināt ielas, parkus un mājoklus.

Strauja ūdens uzkrāšanās var bloķēt ceļus vai gājēju pārejas, apgrūtinot evakuāciju vai pārvietošanos.

Zibens spērieni un krītoši priekšmeti palielina bīstamību vētras laikā.

- **Tūlītējā psiholoģiskā ietekme:**

Bailes un trauksme: Pēkšņi skaļi trokšņi, zibens uzplaiksnījumi un tumšas debesis var izraisīt paniku, īpaši bērniem vai jutīgiem cilvēkiem.

Stress un bezpalīdzība: Nespēja kontrolēt vētru vai no tās izvairīties var radīt apjukumu un satraukumu.

Pastiprināta modrība un hiperuzbudinājums: Ilgstoša vētras skaņu iedarbība var paaugstināt modrību un traucēt atslābināšanos.

- **Lēmumu pieņemšana spiediena apstākļos:**

Ātri meklēt drošu patvērumu, izvairoties no applūdušām teritorijām vai atklātām vietām.

Izlemt, kuras lietas (ja tādas ir) ir būtiski paņemt līdzi evakuācijas gadījumā.

Uzturēt saziņu ar ģimenes vai māsaimniecības locekļiem, lai pārliecinātos, ka visi ir drošībā.



2. attēls. Pērkona negaiss un stiprs lietus
(AI ģenerēja S. Arenas, izmantojot Sora)

Pērkona negaisi un stiprs lietus

- **Emocionālā dinamika vētru laikā:**
Reakcijas atšķiras: daži cilvēki var sastingt vai krist panikā, kamēr citi rīkojas impulsīvi, palielinot spriedzi un stresu.
Ievainojamākas personas var justies īpaši pārņemtas ar emocijām, tāpēc tām nepieciešama mierināšana un atbalsts.
Aprūpētāji var izjust trauksmi, vienlaikus rūpējoties gan par drošību, gan par citu emocionālo labklājību.
- **Pārvarēšanas stratēģijas vētru laikā un pēc tām:**
Saglabāt mieru un sniegt pārliciecināšu atbalstu, lai mazinātu paniku.
Vispirms koncentrēties uz drošību; izvairīties no applūdušām teritorijām vai atklātām vietām.
Pēc vētras ļaut izpaust emocijas, apstiprināt pārdzīvojumus un, ja iespējams, saglabāt ierasto dienas kārtību.
Psiholoģiskā pirmā palīdzība ir būtiska: skaidra saziņa, mierinājums un atbalsts palīdz mazināt traumas sekas.
- **Ilgtermiņa psiholoģiskās sekas un atveseļošanās:**
Pēctraumatiskā stresa simptomi: trauksme, murgi vai paaugstināta jutība pret ar vētrām saistītiem kairinātājiem.
Depresija un emocionālais izsīkums: izjaukta ikdienas kārtība vai īpašuma bojājumi var izraisīt ilgstošu nomāktību.
Izmaiņas māsaimniecības vai sociālajā dinamikā: stress var radīt spriedzi starp ģimenes locekļiem vai kopienas grupām.
Hipermodrība un bailes no atkārtotāšanās: cilvēki var izvairīties no āra aktivitātēm vai izjust trauksmi turpmāko vētru laikā.
Pakāpeniska emocionālās noturības atjaunošana: pieredzes dalīšanās, ikdienas rutīnu atjaunošana un atveseļošanās plānošana palīdz atgūt drošības un kontroles sajūtu.

Apstājies un padomā

Pērkona negaisu un stipru lietusgāžu scenārijs

Iedomājieties pēkšņu spēcīgu vētru ar nepārtrauktu lietu un stipru vēju. Ielas strauji applūst, koki spēcīgi sūpojas, un tumšajās debesīs zibsnī zibens. Jūs atrodaties ārā kopā ar ģimeni vai draugiem vai arī pie savas mājas zemienē.

Vadošie jautājumi:

- Kāda būtu pirmā rīcība, lai nodrošinātu visu cilvēku fizisko drošību?
- Kā jūs pārvaldītu savu stresu, vienlaikus palīdzot citiem saglabāt mieru?
- Kuri lēmumi ir vissvarīgākie laika spiediena apstākļos (piemēram, patvēruma atrašana, applūdušu teritoriju izvairīšanās)?
- Kā jūs varat skaidri un efektīvi sazināties, lai novērstu paniku un apjukumu?
- Refleksija:
Apsveriet, kā pēkšņas ar ūdeni saistītas ārkārtas situācijas var izraisīt bailes, trauksmi un apjukumu. Padomājiet par stratēģijām, kas palīdz saglabāt mieru, sniegt emocionālu atbalstu citiem un noteikt drošību kā prioritāti. Savu stresa reakciju atpazīšana palīdz rīkoties efektīvāk reālās plūdu vai vētras situācijās.



3. attēls. Pērkona negaisa un stipra lietus scenārijs
(AI ģenerēja S. Arenas, izmantojot Sora)

Apstājies un padomā

Ko **NEVAJADZĒTU** darīt:

Nekrītiēt panikā: Panika apgrūtina spriestspēju un var novest pie nedrošiem lēmumiem. Saglabāji mieru, lai domātu skaidri.

Nesteidzieties nekavējoties pārvietoties: Pārāk strauja rīcība var palielināt traumu risku krītošu gruvešu vai nestabilu konstrukciju dēļ.

Neapdrūzmējiet izejas: Drūzmēšanās pie durvīm vai šaurām ejām var izraisīt negadījumus.

Nestāviet zem smagiem vai nestabiliem priekšmetiem: Plaukti, mēbeles vai vaļīgi priekšmeti var nokrist un radīt traumas.

Neignorējiet drošības norādījumus: Ievērojiet ārkārtas dienestu vai uzticamu pieaugušo sniegtās instrukcijas.

Ko **VAJADZĒTU** darīt:

Noliecies, piesedzies un turi: Patveries zem stabila priekšmeta vai pie stingras konstrukcijas un aizsargā galvu un kaklu.

Paliec savā vietā, līdz trīce beidzas: Izvairies pārvietoties pa nestabilām zonām trīces laikā.

Palieciet kopā un sazinieties mierīgi: Nomieriniet apkārtējos un sekojiet atbildīgo pieaugušo norādījumiem.

Sagatavojieties evakuācijai, kad tas ir droši: Pēc trīces beigām uzmanīgi dodieties uz iepriekš noteiktu drošu vietu.

Pārbaudiet citus: Palīdziet neaizsargātām personām, ja to var izdarīt droši. Kāpēc tas palīdz:

Palikšana zemu un aizsargātā pozīcijā samazina traumu risku no krītošiem priekšmetiem.

Norādījumu ievērošana un miera saglabāšana mazina apjukumu un paniku. Savstarpēja palīdzība uztur drošību un nodrošina, ka pēc zemestrīces visi var droši evakuēties.

Tehnoloģiskas / rūpnieciskas ar ūdeni saistītas katastrofas

- Tehnoloģiskas un rūpnieciskas katastrofas rodas, ja cilvēku radītas sistēmas vai iekārtas nefunkcionē pareizi, izraisot avārijas, kas var tieši ietekmēt ūdens vidi un apkārtējās kopienas. Atšķirībā no dabas katastrofām šādi notikumi bieži ir pēkšņi, neparedzami un dažkārt pat neredzami, piemēram, dambju pārrāvumi, aizsargdambju bojājumi, ķīmisko vielu noplūdes upēs vai rūpnieciska rakstura plūdi.
- Ar ūdeni saistītā kontekstā šādas katastrofas var bojāt infrastruktūru, piesārņot ūdens resursus un radīt tūlītējus fiziskus apdraudējumus. Šo notikumu negaidītais raksturs bieži izraisa akūtu psiholoģisko stresu, bailes no traumām vai piesārņojuma, kā arī bezpalīdzības sajūtu skartajām personām.
- Cilvēki var piedzīvot intensīvu trauksmi, paniku vai apjukumu, īpaši gadījumos, kad nepieciešama steidzama evakuācija vai aizsardzības pasākumu veikšana. Lēmumu pieņemšana laika spiediena apstākļos kļūst kritiski svarīga, jo jāizvēlas, vai evakuēties, meklēt augstāku vietu vai īstenot drošības pasākumus.
- Tehnoloģisko un rūpniecisko ar ūdeni saistīto katastrofu psiholoģiskās ietekmes izpratne palīdz kopienām un indivīdiem efektīvāk reaģēt, saglabāt drošību un stiprināt emocionālo noturību cilvēku radītu ārkārtas situāciju laikā un pēc tām.

Dambju avārijas / aizsargdambju pārrāvumi

“Dambju avārijas vai aizsargdambju pārrāvumi var pārvērst ierasto vidi — upju krastus, ielas un dzīvojamus rajonus — bīstamās teritorijās, apdraudot drošību un izjaucot ikdienas dzīvi.”

- Pēkšņa dambju vai aizsargdambju sabrukšana vai pārplūšana var izraisīt milzīga ūdens apjoma strauju nonākšanu lejtecē. Plūdi var iznīcināt īpašumu, bloķēt izejas un piespiest cilvēkus evakuēties, bieži vien nezinot, ko iespējams glābt.
- **Tūlītējā psiholoģiskā ietekme**
Šoks un neticība: Pēkšņa ūdens straumes parādīšanās var izraisīt paniku vai emocionālu nejutīgumu.
Bailes par citiem: Trauksme par ģimenes locekļu, kaimiņu un kopienas drošību.
Bezpalīdzība: Nespēja kontrolēt plūdus vai pasargāt mantu rada stresu, frustrāciju un vainas sajūtu.
- **Lēmumu pieņemšana spiediena apstākļos**
Nepieciešama ātra evakuācija uz augstākām vietām.
Drošība ir prioritāte salīdzinājumā ar mantiskajām vērtībām.
Skaidra saziņa ar ģimenes locekļiem vai kopienu, lai saglabātu organizētību.



4. attēls. Dambja bojājumi / sliežu pārkāpumi
(AI ģenerēja S. Arenas, izmantojot Sora)

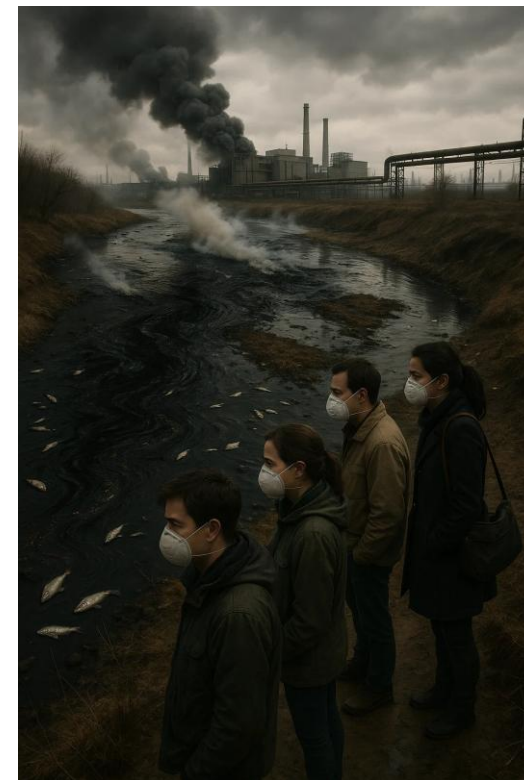
Dambju avārijas / aizsargdambju pārrāvumi

- **Emocionālā dinamika**
Stresa reakcijas atšķiras: daži cilvēki sastingst, citi rīkojas impulsīvi, radot apjukumu.
Īpaši pārņemti var justies neaizsargātie cilvēki (bērni, seniori vai personas ar veselības traucējumiem).
Kopienas līderi vai mājsaimniecības vadītāji var izjust atbildību par visu drošību, vienlaikus pārvaldot savas bailes.
- **Rīcības un pārvarēšanas stratēģijas katastrofas laikā un pēc tās**
Komunicēt mierīgi un piešķirt vienkāršus uzdevumus, lai mazinātu paniku.
Primāri koncentrēties uz nokļūšanu drošās vietās.
Pēc evakuācijas ļaut paust emocijas, apstiprināt izjūtas un, ja iespējams, uzturēt ierasto dienas ritmu.
Psiholoģiskā pirmā palīdzība: mierināšana, emocionāls atbalsts un skaidra vadība palīdz mazināt traumas.
- **Ilgtermiņa psiholoģiskās sekas un atveseļošanās**
Pētraumatiskā stresa simptomi: atmiņu uzplaiksnījumi, murgi vai trauksme, ko izraisa plūdu skati vai skaņas.
Depresija un emocionāls izsīkums: īpašuma zaudējums vai ikdienas rutīnas traucējumi var izraisīt ilgstošu nomāktu noskaņojumu.
- **Izmaiņas sociālajā dinamikā:** stress var radīt konfliktus vai spriedzi mājsaimniecībās vai kopienās.
Paaugstināta modrība un bailes no atkārtotā: cilvēki var kļūt pārmērīgi piesardzīgi upju vai ūdens infrastruktūras tuvumā.
Pakāpeniska emocionālās noturības atjaunošana: iesaistīšanās atjaunošanās plānošanā, rutīnu atjaunošana un pieredzes dalīšanās palīdz atgūt drošības un kontroles sajūtu.

Rūpnieciska ūdens piesārņošana

“Ķīmisko vielu vai naftas noplūdes var pārvērst pazīstamu ūdens vidi — upes, ezerus un piekrastes teritorijas — bīstamās zonās, apdraudot drošību un izjaucot ikdienas dzīvi.”

- Nejauša rūpniecisko ķīmisko vielu, naftas vai citu bīstamu vielu noplūde ūdenī var piesārņot dzīvējamā ūdens avotus, kaitēt ūdens organismiem un ietekmēt tuvējās kopienas. Šo notikumu pēkšņais un bieži vien neredzamais raksturs var izraisīt tūlītējas bailes, apjukumu un nenoteiktību par ūdens un apkārtējās vides drošību.
- Tūlītējā psiholoģiskā ietekme
Šoks un neticība: Redzot ar ķīmiskām vielām vai naftu piesārņotu ūdeni, var rasties panika, emocionāls nejutīgums vai neticība notikušajam.
Bailes par citiem: Trauksme par ģimenes locekļu, kaimiņu vai kopienas veselību un drošību.
Bezpalīdzība: Nespēja kontrolēt piesārņojumu vai novērst saskari ar to var radīt stresu, vilšanos un vainas izjūtu.
- Lēmumu pieņemšana spiediena apstākļos
Nekavējoties izvairīties no piesārņota ūdens.
Sekot oficiālajām norādēm par ūdens lietošanu, evakuāciju vai patvēruma meklēšanu.
Skaidri sazināties ar ģimenes locekļiem, kaimiņiem vai kolēģiem, lai saglabātu organizētību.
Par prioritāti noteikt veselību un drošību, nevis īpašumu vai mantas.



5. attēls. Rūpnieciskais ūdens piesārņojums
(AI ģenerēja S. Arenas, izmantojot Sora)

Rūpnieciska ūdens piesārņošana

- **Emocionālā dinamika**
Stresa reakcijas atšķiras: daļa cilvēku sastingst, citi rīkojas impulsīvi, radot apjukumu.
Īpaši pārslogoti var justies ievainojami cilvēki (bērni, seniori, personas ar veselības traucējumiem).
Kopienas vai mājsaimniecības vadītāji var justies atbildīgi par visu drošību, vienlaikus pārvarot savas bailes.
- **Pārvarēšanas stratēģijas katastrofas laikā** un pēc tās
Sazināties mierīgi un sadalīt vienkāršus uzdevumus, lai mazinātu paniku.
Turēt visus drošā attālumā no piesārņota ūdens.
Pēc evakuācijas vai nonākot drošībā ļaut izpaust emocijas, atzīt izjūtas un, ja iespējams, uzturēt ierasto dienas ritmu.
Psiholoģiskā pirmā palīdzība: mierinājums, emocionāls atbalsts un skaidras norādes palīdz mazināt traumas ietekmi.
Ievērot atbildīgo iestāžu norādījumus un meklēt medicīnisku palīdzību, ja ir notikusi saskare ar piesārņojumu.

Ilgtermiņa psiholoģiskā ietekme un atveseļošanās

- **Posttraumatiskā stresa simptomi:** trauksme, murgi vai atmiņas, ko izraisa piesārņots ūdens vai rūpnieciskās vietas.
- **Depresija un emocionāls izsīkums:** droša ūdens zudums, traucēta rutīna vai kaitējums videi var izraisīt ilgstošu sliktu garastāvokli.
- **Izmaiņas sociālajā dinamikā:** Stress var palielināt spriedzi ģimenēs vai kopienās.
- **Hipermodrība un bailes no atkārtotā piesārņojuma:** Individīdi var izvairīties no ūdens avotiem vai atpūtas vietām.
- **Pakāpeniska emocionālās noturības atjaunošana:** piedalīšanās kopienas atveseļošanā, drošas rutīnas atjaunošana un pieredzes apmaiņa palīdz atjaunot kontroles un drošības sajūtu.

Plūdi pilsētās no infrastruktūras kļūmēm

"Pilsētu plūdi, ko izraisa infrastruktūras kļūme, var pārvērst pazīstamu pilsētas vidi - ielas, parkus un dzīvojamus rajonus - par bīstamām zonām, apdraudot drošību un traucējot ikdienas dzīvi."

Drenāžas sistēmu, lietus ūdens infrastruktūras vai ūdensvada atteice var izraisīt pēkšņus vai pakāpeniskus plūdus pilsētu teritorijās. Šie notikumi var sabojāt īpašumu, bloķēt ceļus un piespiest ātru evakuāciju, radot nenoteiktību un bailes iedzīvotāju vidū.

Tūlītēja psiholoģiskā ietekme

- **Šoks un neticība:** Redzot ielas un mājas, kas pārpludinātas ar ūdeni, var izraisīt paniku vai nejutīgumu.
Bailes par citiem: trauksme par ģimenes, kaimiņu un mājdzīvnieku drošību.
Bezpalīdzība: Nespēja kontrolēt ūdens plūsmu vai aizsargāt īpašumus rada stresu, neapmierinātību un vainas sajūtu.

Lēmumu pieņemšana spiediena apstākļos

- Izlemiet, vai evakuēties vai pārvietoties uz augstāku vietu.
Piešķiriet prioritāti personīgajai drošībai, nevis īpašumam vai vērtslietām.
Koordinējiet ar mājāsaimniecības locekļiem vai kaimiņiem, lai nodrošinātu ikviena drošību.
Ātrus lēmumus var sarežģīt bloķēti ceļi, ūdens pieaugums vai ierobežota redzamība, palielinot psiholoģisko spriedzi.



6. attēls. Pilsētu plūdi no infrastruktūras kļūmēm
(AI ģenerēja S. Arenas, izmantojot Sora)

Plūdi pilsētās no infrastruktūras kļūmēm

Emocionālā dinamika

- Stresa reakcijas atšķiras: daži cilvēki sasilst, citi rīkojas impulsīvi, izraisot apjukumu vai nelaimes gadījumus. Neaizsargātas personas (bērni, vecāka gadagājuma cilvēki vai cilvēki ar veselības traucējumiem) var justies īpaši nomākti. Kopienas vai mājsaimniecību vadītāji var izjust slogu, lai visi būtu drošībā, vienlaikus pārvaldot savas bailes.

Pārvarēšanas stratēģijas katastrofas laikā un pēc tās

- Sazinieties mierīgi un piešķiriet vienkāršus uzdevumus, lai mazinātu paniku. Vispirms koncentrējieties uz drošu zonu sasniegšanu. Pēc evakuācijas ļaujiet emocionālai izpausmei, apstipriniet jūtas un, ja iespējams, uzturiet rutīnu. Psiholoģiskā pirmā palīdzība: pārliecība, emocionālais atbalsts un norādījumi palīdz mazināt traumas. Ievērojiet varas iestāžu norādījumus un izvairieties no atgriešanās applūstošajās teritorijās, kamēr nav pasludināts par drošu.

Ilgtermiņa psiholoģiskā ietekme un atveseļošanās

- Posttraumatiskā stresa simptomi: atmiņas, murgi vai trauksme, ko izraisa pilsētas plūdi. Depresija un emocionāls izsīkums: īpašuma zaudēšana, traucēta rutīna vai kaitējums videi var izraisīt ilgstošu sliktu garastāvokli. Izmaiņas sociālajā dinamikā: Stress var izraisīt spriedzi mājsaimniecībās vai apkaimēs. Hipermodrība un bailes no atkārtotības: Cilvēki var izvairīties no noteiktām ielām, parkiem vai pilsētu teritorijām spēcīga lietus laikā. Pakāpeniska emocionālās noturības atjaunošana: iesaistīšanās kopienas atveseļošanās centienos, rutīnas atjaunošana un pieredzes apmaiņa ar citiem palīdz atjaunot drošības un kontroles sajūtu.

Apstājies un padomā

Reagēšana uz rūpniecisko ūdens piesārņojumu

Jūs atrodaties mājās vai savā kopienā, kad pamanāt:

Upe netālu no jūsu pilsētas ir piesārņota ar rūpniecisku ķīmisku vielu vai naftas noplūdi. Ūdens, kas parasti ir drošs atpūtai vai ikdienas lietošanai, tagad izskatās mainījis krāsu un izstaro spēcīgu ķīmisku smaku.

Jūs jūtaties satraukts un nepārliecināts par iespējamiem riskiem jūsu veselībai un videi.

Vadošie jautājumi:

Kādus tūlītējus pasākumus jūs veikt, lai pasargātu sevi un savu ģimeni no iedarbības?

Kā jūs pārvaldītu savu stresu, vienlaikus saglabājot citus mierīgus un informētus?

Ar kādiem informācijas avotiem vai iestādēm jūs varētu konsultēties, lai apstiprinātu drošību?

Kā jūs varat efektīvi paziņot par briesmām kaimiņiem vai kopienas locekļiem, neizraisot paniku?

Pārdomas:

Pat nelieli rūpnieciskā piesārņojuma notikumi var izraisīt bailes, trauksmi un bezpalīdzības sajūtu. Mierīga rīcība, distances ievērošana un drošības norādījumu ievērošana var palīdzēt pārvaldīt stresu, samazināt iedarbības riskus un saglabāt emocionālo labsajūtu.



7. attēls. Reagēšana uz rūpniecisko ūdens piesārņojumu (mākslīgais intelekts, ko ģenerē S. Arenas, izmantojot Sora)

Apstājies un padomā

Kāpēc dažas izvēles var būt nedrošas vai neefektīvas?

- Tuvojoties noplūdei vai pieskaroties šķidrumam, var rasties ķīmiski apdegumi, toksisku izgarojumu ieelpošana vai nejauša norīšana.
Uzturēšanās tuvumā palielina kaitīgo tvaiku iedarbību, kas var nebūt redzami, bet ir bīstami.
Mēģinājums tīrīt vai rīkoties ar ķīmikālijām bez pienācīgas aizsardzības nopietni apdraud jūsu un klasesbiedru dzīvību.

Kādi pasākumi atspoguļo labāko praksi?

- Pārvietojiet visus studentus drošā attālumā no noplūdes, ideālā gadījumā pret vēju un ārpus laboratorijas.
Nosedziet muti un degunu ar drānu vai masku, ja jums ir jāiet tuvu dūmiem.
Zvaniet neatliekamās palīdzības dienestiem (112) vai brīdiniet skolas ārkārtas reaģēšanas komandas, norādot precīzu atrašanās vietu un aprakstu.
Neatgriezieties laboratorijā, kamēr varas iestādes nav apstiprinājušas, ka tā ir droša.

Ko teiktu uzticami avoti:

- ES civilās aizsardzības un ķīmiskās drošības aģentūras iesaka turēties prom, pārvietoties pret vēju un zvanīt uz 112.
Vizuālās pazīmes, piemēram, izgarojumi, ķīmiskie traipi vai reakcijas uz virsmām, norāda uz bīstamu vielu klātbūtni.
Tikai apmācīts personāls, kas valkā aizsarglīdzekļus, drīkst rīkoties ar ķīmiskiem incidentiem.

Bioloģiskās un ar veselību saistītās katastrofas

Ar ūdeni saistītas bioloģiskas vai veselības katastrofas var pārvērst pazīstamu vidi – upes, ezerus, kopienas ūdens sistēmas vai sabiedriskās strūklakas - par potenciāli bīstamām zonām, kas apdraud veselību un ikdienas dzīvi.

Šādas katastrofas ietver infekcijas slimību uzliesmojumus, ko izraisa piesārņots ūdens, piemēram, holēra, vēdertīfs vai kuņģa un zarnu trakta vīrusi. Strauja izplatīšanās caur dzeramo ūdeni, atpūtas vietu ūdens avotiem vai nepareiziem sanitārajiem apstākļiem var radīt bailes, trauksmi un nedrošību iedzīvotājos.

Lai izprastu ar ūdeni saistītu bioloģisko katastrofu psiholoģisko ietekmi, ir ļoti svarīgi:

- atpazīt kopienas locekļu emocionālās un uzvedības reakcijas.
- sniegt atbilstošas norādes, mierinājumu un atbalstu, lai mazinātu paniku un stresu.

Pandēmijas vai epidēmijas

"Ar ūdeni saistītās pandēmijas vai epidēmijas var pārvērst ikdienas ūdens avotus - upes, ezerus, dzeramā ūdens sistēmas vai atpūtas ūdeņus - par potenciāliem apdraudējumiem, apdraudot veselību un izjaucot ikdienu."

Uzliesmojumi, ko izraisa ūdenī esoši patogēni, piemēram, holēra, vēdertīfs vai norovīruss, var strauji izplatīties caur piesārņotu dzeramo ūdeni, peldvietām vai apūdeņošanas sistēmām. Pēkšņa slimība kopienās var izraisīt bailes, trauksmi un nenoteiktību par ūdens drošību un higiēnas praksi.

Tūlītēja psiholoģiskā ietekme

- Bailes un panika: Strauja slimības izplatīšanās caur ūdens avotiem var izraisīt trauksmi gan bērniem, gan pieaugušajiem.
- Bezpalīdzība: Nespēja kontrolēt iedarbību vai piekļūt drošam ūdenim rada stresu un neapmierinātību.
- Neuzticēšanās: Neskaidrības par to, kuri ūdens avoti ir droši, var izraisīt nenoteiktību un sociālo spriedzi.

Lēmumu pieņemšana psiholoģiskā spiediena apstākļos

- Identificējiet drošus ūdens avotus un izvairieties no piesārņotām vietām. Ievērojiet oficiālos norādījumus par ūdens attīrīšanu, higiēnu vai evakuāciju. Pieņemiet ātrus lēmumus par dzeršanu, ēdiena gatavošanu un personīgo higiēnu, vienlaikus samazinot risku.



8. attēls. Pandēmija (mākslīgo intelektu ģenerējis S. Arenas, izmantojot Sora)

Pandēmijas vai epidēmijas

Emocionālā dinamika

- Stresa reakcijas ir dažādas: daži cilvēki var paniku, citi var atteikties vai noliegt risku.
Neaizsargātām iedzīvotāju grupām (bērniem, vecāka gadagājuma cilvēkiem, imūnsistēmas traucējumiem) var rasties paaugstināta trauksme.
Aprūpētāji vai kopienas vadītāji var justies pārslogoti ar pienākumu aizsargāt citus.

Pārvarēšanas stratēģijas uzliesmojuma laikā un pēc tā

- Sazinieties mierīgi un sniedziet skaidrus norādījumus par drošu ūdens lietošanu.
Veiciniet higiēnas praksi (roku mazgāšana, ūdens attīrīšana), lai atgūtu kontroles sajūtu.
Atbalstiet emocionālo izpausmi un atzīstiet bailes, trauksmi vai neapmierinātību.
Ja iespējams, uzturiet rutīnu, lai nodrošinātu stabilitāti un samazinātu stresu.



Ilgtermiņa psiholoģiskā ietekme un atveseļošanās

- Posttraumatiskā stresa simptomi: Trauksme vai paaugstināta modrība attiecībā uz ūdens drošību var saglabāties pēc uzliesmojuma.
- Depresija un emocionāls izsīkums: pārliecības zudums ikdienas rutīnā, ierobežota ūdens lietošana vai slimība var veicināt ilgstošu sliktu garastāvokli.
Izmaiņas sociālajā dinamikā: Stress var izraisīt spriedzi vai konfliktus māsaimniecībās vai kopienās.
Pakāpeniska emocionālās noturības atjaunošana: kopienas atbalsts, droša piekļuve ūdenim un pārliecība palīdz atjaunot uzticību un mazināt bailes.



Co-funded by
the European Union

Pārtikas izraisītas slimības / piesārņojums

“Piesārņots ūdens, ko izmanto ēdiena pagatavošanā, var pārvērst ikdienas maltītes un uzkodas par potenciāliem slimību avotiem, apdraudot veselību un traucējot ikdienas rutīnu.

Ja ūdens, ko izmanto ēdiena gatavošanai, produktu mazgāšanai vai dzērienu pagatavošanai, ir piesārņots ar baktērijām, vīrusiem vai parazītiem, tas var izraisīt pēkšņus kuņģa-zarnu trakta slimību uzliesmojumus. Šie notikumi rada trauksmi, bailes un nenoteiktību par pārtikas nekaitīgumu mājās, skolās vai kopienas vidē.

Tūlītēja psiholoģiskā ietekme

- Bailes un trauksme: Ātra slimības sākums ģimenes locekļiem vai klasesbiedriem izraisa paniku.
Bezpalīdzība: Nespēja identificēt piesārņojuma avotu vai novērst citu saslimšanu rada stresu.
Vaina vai sevis vainošana: Aprūpētāji var justies atbildīgi par iedarbības novēršanu.

Lēmumu pieņemšana psiholoģiskā spiediena apstākļos:

Identificēt un izvairīties no piesārņotiem pārtikas un ūdens avotiem.
Nekavējoties meklējiet medicīnisko palīdzību skartajām personām.
Izlemiet, vai izolēt skartās personas, lai novērstu turpmāku izplatīšanos.



9. attēls. Pārtikas izraisītas slimības / piesārņojums (mākslīgā intelekta ģenerēts S. Arenas, izmantojot Sora)

Pārtikas izraisītas slimības / piesārņojums

Emocionālā dinamika

- Stresa reakcijas ir dažādas: daži cilvēki var paniku, citi noliedz risku. Bērni var kļūt pieķerti vai nemierīgi; pieaugušie var justies pārslogoti ar atbildību. Komunikācijas traucējumi var pastiprināt bailes un apjukumu.

Pārvarēšanas stratēģijas pasākuma laikā un pēc tā

- Nomieriniet skartās personas un uzturiet mierīgu komunikāciju. Ievērojiet medicīniskos ieteikumus un higiēnas protokolus, lai novērstu turpmāku slimību. Piešķiriet mazus, drošus uzdevumus (ūdens paņemšana, simptomu uzraudzība), lai atjaunotu kontroles sajūtu. Ja iespējams, uzturiet ikdienas rutīnu, lai nodrošinātu stabilitāti.

Ilgtermiņa psiholoģiskā ietekme un atveseļošanās

- Posttraumatiskā stresa simptomi: Trauksme par piesārņota ūdens vai pārtikas ēšanu vai dzeršanu var saglabāties. Emocionāls izsīkums: pastāvīgas bažas par drošību var izraisīt stresu vai sliktu garastāvokli. Izmaiņas ģimenes vai sociālajā dinamikā: Konflikti var rasties par pārtikas nekaitīguma praksi. Pakāpeniska emocionālās noturības atjaunošana: izglītība par drošu pārtikas un ūdens apstrādi, pārliecība un ikdienas atbalsts palīdz atjaunot pārliecību un mazināt bailes.

Apstājies un padomā

Pandēmijas scenārijs

Jūs atrodaties netālu no upes, dīķa vai ūdens avota, ko izmanto dzeršanai vai atpūtai. Pēkšņi jūs pamanāt, ka ūdens izskatās piesārņots - ir neparasta smaka, krāsa vai peldoši atkritumi. Daži cilvēki jau ir nonākuši saskarē ar to. Jums jārikojas ātri, lai pasargātu sevi un citus, vienlaikus saglabājot mieru.

Kāpēc dažas izvēles var būt nedrošas vai neefektīvas?

- Pieskaroties ūdenim vai piesārņotām virsmām, var rasties infekcijas vai slimības. Stāvēšana tuvu piesārņotajai zonai palielina kaitīgo patogēnu iedarbību. Mēģinot tīrīt vai neitralizēt ūdeni bez atbilstošiem aizsarglīdzekļiem, jūsu veselība tiek nopietni apdraudēta.

Kādi pasākumi atspoguļo labāko praksi?

- Pārvietojiet visus drošā attālumā no ūdens. Nosedziet muti un degunu, ja ir izgarojumi vai aerosoli. Brīdināt veselības iestādes vai neatliekamās palīdzības dienestus (112), norādot precīzu atrašanās vietu un aprakstu. Izvairieties no atgriešanās piesārņotajā zonā, kamēr profesionāļi to neatzīst par drošu.



10. attēls. Pandēmijas scenārijs (mākslīgā intelekta ģenerēts S. Arenas, izmantojot Sora)

Apstājies un padomā

Ko NEDARĪT:

- **Nepieskarieties ūdenim vai piesārņotām virsmām:** tas palielina infekcijas vai slimības risku.
Nestāviet tuvumā: Atrašanās tuvu piesārņotam ūdenim palielina kaitīgo patogēnu iedarbību.
Nemēģiniet tīrīt vai neitralizēt ūdeni pats: Bez aizsarglīdzekļiem tas ir ļoti riskanti.

Kas JUMS JĀDARA:

- **Pārvietojiet visus drošā attālumā no piesārņotā ūdens.**
Nosedziet muti un degunu, ja ir izgarojumi, aerosoli vai aerosoli.
Brīdināt veselības iestādes vai neatliekamās palīdzības dienestus (112), norādot precīzu atrašanās vietu un aprakstu.
Saglabājiet neaizsargātas personas drošībā: bērniem, vecāka gadagājuma cilvēkiem vai personām ar imūnsistēmas traucējumiem ir nepieciešama uzraudzība.
Pagaidiet, kamēr apmācīts personāls rīkosies ar piesārņoto ūdeni vai tīrīšanu.

Kāpēc tas palīdz:

- Samazina infekcijas un turpmākas inficēšanās risku.
Uztur mieru un kārtību, novēršot paniku un apjukumu.
Nodrošina pareizu apstrādi, ko veic apmācīti speciālisti.
Aizsargā emocionālo un fizisko drošību visiem tuvumā.

Vadošie jautājumi pārdomām:

- Kā jūs palīdzētu neaizsargātām personām saglabāt mieru, evakuējot teritoriju?
Kādus pasākumus jūs varat veikt, lai nodrošinātu, ka ikviens ievēro drošu attālumu no piesārņota ūdens?
Kā jūs varat praktizēt mieru un drošu lēmumu pieņemšanu citu ar ūdeni saistītu ārkārtas situāciju laikā?

Iedvesmojoša rīcība un paraugi

Peldēt drošā Eiropā: jauns laikmets Eiropas akvakultūras programmā "Mācies peldēt"

Konteksts: 2024. gadā European Aquatics uzsāka programmu "Swim Safe Europe" - atjaunotu iniciatīvu "Iemācieties peldēt", kas paredzēta bērniem vecumā no 3 līdz 12 gadiem no dažādām vidēm. Programma sniedz bērniem būtiskas prasmes droši pārvietoties ūdens vidē, veicinot visaptverošu izpratni par ūdens drošību ārpus tradicionālajām peldēšanas nodarbībām. ([European Aquatics](https://europeanaquatics.org/swim-safe-europe-a-new-era-for-european-aquatics-learn-to-swim-programme/))

Sabiedrības vadīta atbilde:

- Drošības pasākumu īstenošana: Programma piedāvā bezmaksas āra peldēšanas sesijas, ko uzrauga kvalificēti glābēji un instruktori, atsevišķās pludmalēs un iekšzemes ūdenstilpēs visā Apvienotajā Karalistē. Šīs nodarbības palīdz bērniem, kuri jau prot patstāvīgi peldēt 25 metrus, uzlabot peldēšanas spējas un pārliecību par ūdeni. (RNLI)
Emocionālais atbalsts: Aktivitātes māca bērniem peldēt, atpazīt drošas peldēšanas zonas un reaģēt uz ārkārtas situācijām, veidojot pārliecību un emocionālo izturību ap ūdeni.

- Sadarbība ar ģimenēm: Skola cieši sadarbojās ar vecākiem, lai nodrošinātu vienmērīgu pāreju un uzturētu pastāvīgu saziņu par drošības pasākumiem un protokoliem.
- **Kāpēc tas ir iedvesmojoši:**
- Colegio Mare Nostrum parādīja, ka pat krīzes laikā ir iespējams droši uzturēt klātienes izglītību, vienlaikus atbalstot skolēnu emocionālo labklājību. Viņu proaktīvā un sadarbības pieeja kalpoja par paraugu citām skolām, kas saskaras ar līdzīgām problēmām.
- **Saite uz stāstu:** <https://europeanaquatics.org/swim-safe-europe-a-new-era-for-european-aquatics-learn-to-swim-programme/>

Padziļinātai izpētei

1. Eiropas ūdens sports – peldēt droši Eiropā

Uzziniet vairāk par peldēšanas izglītības programmām, kas paredzētas, lai veidotu bērnu pārliecību par ūdeni un drošības prasmes. <https://europeanaquatics.org/swim-safe-europe-a-new-era-for-european-aquatics-learn-to-swim-programme/>

2. RNLI - drošas peldēšanas programma

Piedāvā vadlīnijas un nodarbības, kā mācīt bērniem droši peldēties dabiskā ūdens vidē, uzsverot glābšanas prasmes un izpratni. <https://rnli.org/safety/swim-safe>

3. Eiropas Komisija – Ūdens drošība un izpratne par ūdeni

Nodrošina ES līmeņa stratēģijas un izglītības resursus risku pārvaldībai ūdens vidē un drošas uzvedības veicināšanai. https://environment.ec.europa.eu/topics/water/water-quality-and-safety_en

4. UNICEF – Slīkšanas novēršana un bērnu drošība

Globālas atziņas un kampaņas, kas vērstas uz bērnu noslīkšanas novēršanu un ūdens drošības izglītības uzlabošanu. <https://www.unicef.org/protection/drowning-prevention>

Avoti

- **National Child Traumatic Stress Network (NCTSN)**
Psychological First Aid for Schools (PFA-S)
Guidance on delivering psychological first aid to students, staff, and families exposed to disasters.
<https://www.nctsn.org/resources/psychological-first-aid-schools>
- **U.S. Department of Education – Office of Safe and Healthy Students**
Preparing for Natural Disasters and School Crisis Events: Behavioral Health Lens
Discusses students' emotional needs and strategies for school crisis preparedness.
<https://kyprevention.getbynder.com/m/17ad4afcf50897a7/original/Preparing-for-Natural-Disasters-and-School-Crisis-Events-Through-A-Behavioral-Health-Lens.pdf>
- **Federal Emergency Management Agency (FEMA) & Ready.gov**
Listen, Protect, Connect: Psychological First Aid in Schools
Guidance on supporting students' emotional reactions during school crises.
https://www.ready.gov/sites/default/files/documents/files/PFA_SchoolCrisis.pdf
- **American School Counselor Association (ASCA)**
Natural Disasters: Helping Kids During Crisis
Outlines strategies to support students' mental well-being during emergencies.
<https://www.schoolcounselor.org/Publications-Research/Publications/Free-ASCA-Resources/Natural-Disaster-Resources>
- **NEA – National Education Association**
NEA School Crisis Guide (2018)
Provides guidelines for educators to handle school emergencies and student emotional needs.
<https://www.nea.org/sites/default/files/2020-07/NEA%20School%20Crisis%20Guide%202018.pdf>

Avoti

- **European Commission / European Civil Protection and Humanitarian Aid**
School Safety and Disaster Preparedness Guidelines
Offers EU-level strategies for school safety and disaster preparedness.
https://civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu/school-safety_en
- **NC2S – Trauma-Informed, Resilience-Oriented Schools Toolkit**
Strategies to support student emotional well-being in crises
<https://www.nc2s.org/resource/trauma-informed-resilience-oriented-schools-toolkit/>
- **Case Study – Colegio Mare Nostrum, Valencia, Spain**
Positive school adaptations during COVID-19 pandemic demonstrating community-led support for students' emotional well-being.
<https://elpais.com/espana/comunidad-valenciana/2021-04-24/las-lecciones-educativas-de-la-pandemia.html>
- **European Aquatics – Swim Safe Europe**
Teaching water safety skills to children aged 3–12, promoting confidence and drowning prevention.
<https://europeanaquatics.org/swim-safe-europe-a-new-era-for-european-aquatics-learn-to-swim-programme/>
- **RNLI – Swim Safe Program**
Guidelines for teaching children to swim safely in natural water environments.
<https://rnli.org/safety/swim-safe>

PARTNERİBA



<https://ied.eu/>



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



<https://neotalentway.com/>



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



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



<https://vonhope.is/>

**Lai vērtīga un iedvesmojoša mācīšanās ar VET-READY
5. nodaļu «ŪDENS APDRAUDĒJUMU IZPRATNE UN RĪCĪBA»
un 29. mācību moduli: «Ūdens katastrofu situācijās cietušo
psiholoģijas izpratne»!**

SEKO MUMS



<https://vetready.eu/>