



РОЗДІЛ 5: ОБІЗНАНІСТЬ ТА РЕАГУВАННЯ НА ЛИХА, ПОВ'ЯЗАНІ З ВОДОЮ

НАВЧАЛЬНИЙ МОДУЛЬ 29: Розуміння психологічного впливу стихійних лих, пов'язаних з водою

Автор: Neotalentway / Проектне партнерство VETREADY

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



Co-funded by
the European Union

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



Мета навчального модуля

Загальна мета:

Надати учням необхідні знання та практичні навички для розуміння та ефективного реагування на психологічні потреби жертв стихійних лих, пов'язаних з водою, з акцентом на емпатію, ситуаційну усвідомленість, емоційну підтримку та управління стресом.

Тривалість навчального модуля:

2,6 академічних годин

Метод оцінювання:

Вікторина з вибором відповідей після завершення навчального модуля

Цільові групи:

- Учні професійно-технічних навчальних закладів
- Учні безперервного професійного навчання (CVET)

Учні діаспори

- Викладачі професійно-технічної та безперервної професійної освіти

Визнання для учнів:

Сертифікат про завершення (програма неформального навчання)

Визнання для освітян:

Сертифікат про розвиток професійної компетентності

Цільова перехресна навичка ESCO (категорія T):

T3.3 – Підтримка позитивного ставлення:

Здатність зберігати стійкий та конструктивний настрій у складних ситуаціях, пов'язаних з водними катастрофами, надавати емоційну підтримку жертвам, справлятися з невизначеністю та приймати обдумані рішення для сприяння психологічному благополуччю та безпеці.

Результати навчального модуля

Знання

- Розпізнавати основні психологічні та емоційні потреби людей під час стихійних лих, пов'язаних з водою (наприклад, повеней, штормів, цунамі).
- Розуміти практичні методи надання ефективної емоційної підтримки, комфорту та заспокоєння жертвам стихійних лих у надзвичайних ситуаціях.
- Визнайте психічні та емоційні труднощі, з якими стикаються жертви, рятувальники та постраждалі громади під час стихійних лих, пов'язаних з водою.

Навички

- Визначити та запропонувати ефективні стратегії для підтримки емоційного благополуччя жертв стихійних лих.
- Продемонструвати здатність діяти з емпатією, приймати обґрунтовані рішення та надавати поради під час стихійних лих, пов'язаних з водою.
- Застосовуйте методи самоконтролю та подолання стресу, щоб залишатися спокійними, зосередженими та підтримувати людей в емоційно складних катастрофічних ситуаціях.

Зв'язок з перехресною навичкою ESCO T3.3 – Підтримка позитивного ставлення

- Зберігайте стійкість та самовладання в емоційно складних сценаріях стихійних лих, пов'язаних з водою.
- Справлятися з невизначеністю та стресом, підтримуючи жертв.
- Приймати обдумані, чуйні рішення для сприяння психологічному благополуччю та безпеці в умовах стихійних лих.

Вступ: Розуміння психологічного впливу стихійних лих, пов'язаних з водою

- Лиха, пов'язані з водою, такі як повені, сильні дощі або прориви водних систем, можуть швидко перетворити безпечні простори на джерела небезпеки та невизначеності.
- Ці події часто трапляються раптово, порушуючи повсякденний розпорядок дня та викликаючи у людей почуття страху, розгубленості або безпорадності. Вразливі групи, включаючи дітей, людей похилого віку або людей із проблемами зі здоров'ям, можуть відчувати сильний емоційний стрес.
- Цей модуль зосереджений на розпізнаванні психологічних та емоційних наслідків стихійних лих, пов'язаних з водою, навчанні зберігати спокій, надавати емпатичну підтримку, приймати чутливі рішення та зміцнювати стійкість навіть в умовах обмежених ресурсів.

Ключові поняття та термінологія

- **Гостра стресова реакція**

Раптова психологічна реакція на повінь або надзвичайні ситуації, пов'язані з водою, часто включає паніку, сплутаність свідомості, прискорене серцебиття або заціпеніння. Ці реакції можуть перешкоджати прийняттю рішень у критичні моменти.

- **Тривога переміщення**

Емоційний стрес, спричинений вимушеним покиданням дому чи звичного середовища через підйом рівня води, пошкодження інфраструктури або накази про евакуацію. Поширеними є почуття втрати, невизначеності та безпорадності.

- **Почуття провини того, хто вижив**

Емоційний тягар, який відчують люди, що пережили повінь або водне лихо, поки інші зазнають втрат. Це може проявлятися як почуття провини, самозвинувачення або труднощі з подальшим життям.

- **Екологічні тригери**

Повсякденні сигнали, такі як сильний дощ, звуки води або запахи вологи, які можуть викликати флешбеки, страх або гіперпильність у тих, хто вижив унаслідок катастроф, пов'язаних з водою.

- **Розвиток стійкості**

Процес розвитку механізмів подолання труднощів, емоційної сили та структур підтримки громади для адаптації та відновлення після стихійних лих, пов'язаних з водою. Це включає сприяння формуванню звичного розпорядку, емоційного вираження та соціального зв'язку.

Розуміння важливості впливу умов, пов'язаних з водою

- **Школи** – це середовище, де учні зазвичай почуваються в безпеці та дотримуються передбачуваного розпорядку дня, але стихійні лиха, пов'язані з водою, такі як повені, сильні дощі або прориви водопровідних систем, можуть раптово порушити це відчуття безпеки. Між 2021 і 2024 роками кількість випадків повеней та пошкодження водою в європейських школах почастишала, що підкреслює зростаючу потребу в психологічній підготовці в освітніх закладах.
- Згідно з нещодавніми опитуваннями щодо безпеки в школах, багато педагогів та учнів повідомляють про свою неготовність до реагування на надзвичайні ситуації, пов'язані з водою, а школи часто мають труднощі з наданням належної психологічної підтримки під час та після таких криз. Дослідження підкреслюють, що хоча школи проводять евакуаційні навчання та впроваджують протоколи фізичної безпеки, емоційне та психічне благополуччя учнів часто не враховується під час планування дій у надзвичайних ситуаціях.
- З огляду на зростання кількості надзвичайних ситуацій, пов'язаних з водою, учні, викладачі та шкільний персонал повинні бути готові не лише фізично, а й психологічно. Розвиток емоційної стійкості, розуміння поведінки учнів та пропонування підтримуючих заходів є важливими для того, щоб допомогти учням впоратися з невизначеністю, страхом та травмами під час та після стихійних лих, пов'язаних з водою, у школах.

Чому цей навчальний модуль важливий

- Шкільні катастрофи, такі як пожежі, повені, шторми чи аварії, можуть статися раптово та без попередження. Ці події можуть викликати в учнів страх, тривогу або стрес.
- Бути готовим – це більше, ніж просто знати шляхи евакуації чи дотримуватися правил безпеки, це також означає розуміти власні почуття під час надзвичайної ситуації та знати, як зберігати спокій і підтримувати однокласників.
- Цей модуль надасть вам практичні навички та психологічні стратегії для ефективного реагування, управління емоціями та допомоги іншим у подоланні невизначеності та стресу під час надзвичайних ситуацій у школі.
- Навчившись керувати своїми емоціями та підтримувати інших, ви можете залишатися в безпеці, допомагати однокласникам та розвивати стійкість у шкільній спільноті.

Стихійні лиха в психології жертви: розуміння поведінки та емоцій у ситуаціях, пов'язаних з водою

Такі стихійні лиха, пов'язані з водою, як **повені, шторми, цунамі або сильні дощі**, не лише загрожують фізичній безпеці, але й сильно впливають на емоційний стан та поведінку постраждалих людей.

Ці події можуть викликати страх, тривогу, розгубленість та безпорадність, порушуючи відчуття безпеки, яке люди зазвичай відчують у повсякденному житті. Емоційний стрес може бути особливо високим для дітей, людей похилого віку, людей з особливими потребами або тих, хто був розлучений з сім'єю чи мережами підтримки під час надзвичайної ситуації.

Розуміння психології жертви катастроф, пов'язаних з водою, має вирішальне значення для:

- **Розпізнавати емоційні та поведінкові реакції під час та після катастрофи.**
- **Надавати першу психологічну допомогу та підтримку постраждалим особам.**
- **Розвивайте емоційну стійкість для подолання невизначеності, стресу та відновлення під час та після надзвичайних ситуацій, пов'язаних з водою.**

Повені

«Повені можуть перетворити повсякденне середовище на небезпечні зони, загрожуючи безпеці та порушуючи повсякденне життя».

Повені можуть перетворити звичне середовище — вулиці, будинки, парки та райони — на зони небезпеки, пошкоджуючи майно та залишаючи людей у невпевненості та безпеці. Повені можуть розвиватися поступово або раптово, але в обох випадках вони порушують відчуття безпеки, яке зазвичай забезпечує повсякденний розпорядок дня. Вода, що потрапляє в будинки чи громадські місця, може пошкодити майно, заблокувати виходи та змусити до евакуації, часто без відомостей про те, що можна врятувати.

Негайний психологічний вплив

- **Шок і здивування:** побачивши знайомі місця, занурені у воду, це може викликати емоційне оніміння або паніку, особливо у дітей або вразливих людей.
- **Страх за інших:** люди можуть відчувати сильне занепокоєння щодо безпеки родини, друзів чи сусідів.
- **Безпорадність:** нездатність контролювати підйом води або захистити майно може викликати стрес, розчарування та почуття провини.

Прийняття рішень під тиском

- Мешканці повинні вирішити, як безпечно евакуюватися, які предмети першої необхідності (якщо такі є) взяти з собою та як залишатися разом як домогосподарство чи громада.
- Швидке прийняття рішень ускладнюється обмеженою видимістю, підняттям рівня води або заблокованими маршрутами, що може посилити психологічне напруження.



Рисунок 1. Повені (згенеровані ШІ S. Arenas через Sora)

Повені

Емоційна динаміка під час повеней

- Реакції на стрес різняться: деякі можуть завмерти або панікувати, інші діяти імпульсивно, створюючи плутанину або напругу.
- Вразливі люди, такі як діти, люди похилого віку або люди з проблемами зі здоров'ям, можуть почуватися особливо перевантаженими.

Члени громади або голови домогосподарств можуть відчувати тягар забезпечення безпеки всіх, одночасно справляючись із власним страхом.

Стратегії подолання наслідків під час та після повені

- Спокійно спілкуйтеся та призначайте прості завдання, щоб усі були організовані та зменшили паніку.
- Зосередьтеся на першому місці на безпеці, а не на майні.
- Після евакуації або після досягнення безпеки дозвольте собі висловлювати свої емоції, визнайте свої почуття та, по можливості, дотримуйтесь розпорядку дня.
- Психологічна перша допомога є важливою: заспокоєння, емоційна підтримка та чіткі вказівки допомагають зменшити травму.

Довгострокові психологічні наслідки та відновлення

- **Симптоми посттравматичного стресу:** Навіть після того, як вода відступить, люди можуть відчувати спогади, нічні кошмари або тривогу, викликані звуками, видами або погодними умовами.
- **Депресія та емоційне виснаження:** втрата особистих речей або порушення повсякденного життя можуть спричинити смуток або тривалий поганий настрій.
- **Зміни в соціальній динаміці:** стрес може призвести до конфліктів між членами домогосподарства або громади, що потребує керівництва та емоційної підтримки.
- **Гіперпильність та страх повторення:** люди можуть стати надмірно обережними під час дощу або шторму, що впливає на їхній розпорядок дня та діяльність.
- **Поступове відновлення емоційної стійкості:** участь у плануванні відновлення, відновлення звичного розпорядку дня та обмін досвідом з членами родини чи громади допомагає відновити відчуття безпеки та контролю.

Грози та сильні дощі

«Грози та сильні дощі можуть перетворити звичне оточення на небезпечні зони, створюючи безпосередні ризики та емоційний стрес».

Що відбувається:

- Інтенсивні дощі, блискавки та сильний вітер можуть затопити вулиці, парки та будинки.
- Раптове накопичення води може блокувати дороги або стежки, ускладнюючи евакуацію або пересування.
- Удари блискавки та падіння уламків збільшують небезпеку під час шторму.

Негайний психологічний вплив:

- Страх і тривога: раптові гучні звуки, спалахи блискавки та темне небо можуть викликати паніку, особливо у дітей або чутливих людей.
- Стрес і безпорадність: нездатність контролювати бурю або уникнути її може призвести до плутанини та занепокоєння.
- Пильність та гіперзбудження: постійний вплив шумів шторму може підвищувати пильність та перешкоджати розслабленню.

Прийняття рішень під тиском:

- Швидко знайдіть безпечне укриття, уникаючи затоплених ділянок або відкритих місць. Вирішіть, які речі, якщо такі є, необхідно взяти з собою під час евакуації.
- Підтримуйте зв'язок з родиною або членами домогосподарства, щоб переконатися, що всі враховані.



Рисунок 2. Грози та сильні дощі
(Згенеровано ШІ S. Arenas через Sora)

Грози та сильні дощі

Емоційна динаміка під час штормів:

- Реакції різні: одні можуть завмерти або панікувати, інші ж діяти імпульсивно, посилюючи напругу та стрес.
- Вразливі люди можуть почуватися більш пригніченими, потребуючи запевнення та підтримки.
- Опікуни можуть відчувати тривогу, турбуючись як про безпеку, так і про емоційне благополуччя інших.

Стратегії подолання труднощів під час та після штормів:

- Зберігайте спокій та запевняйте, щоб зменшити паніку.
- Зосередьтеся на безпеці перш за все; уникайте затоплених ділянок або відкритих місць.
- Після шторму дозвольте собі виражати емоції, визнавайте почуття та, якщо можливо, дотримуйтесь розпорядку дня.
- Психологічна перша допомога є важливою: чітке спілкування, заспокоєння та підтримка допомагають зменшити травму.

Довгострокові психологічні наслідки та відновлення:

- **Симптоми посттравматичного стресу:** тривога, нічні кошмари або підвищена чутливість до подразників, пов'язаних з бурею.
- **Депресія та емоційна втома:** Порушений розпорядок дня або пошкодження майна можуть спричинити тривалий поганий настрій.
- **Зміни в динаміці сім'ї або соціального життя:** стрес може створювати напруженість між членами сім'ї або громадськими групами.
- **Гіперпильність та страх повторення:** люди можуть уникати активного відпочинку на свіжому повітрі або відчувати тривогу під час майбутніх штормів.
- **Поступове відновлення емоційної стійкості:** обмін досвідом, відновлення звичного розпорядку дня та планування відновлення можуть допомогти відновити відчуття безпеки та контролю.

Зупиніться та поміркуйте

Сценарій гроз та сильних дощів

Уявіть собі раптову сильну бурю з безперервним дощем та сильним вітром. Вулиці швидко затоплює, дерева сильно хитаються, а блискавки спалахують у темному небі. Ви перебуваєте на вулиці з родиною чи друзями або біля свого будинку в низині.

Питання:

- Яку першу дію ви б зробили, щоб забезпечити фізичну безпеку кожного?
- Як би ви впоралися з власним стресом, зберігаючи спокій інших?
- Які рішення є найважливішими в умовах тиску часу (наприклад, пошук укриття, уникнення затоплених районів)?
- Як ви можете чітко та ефективно спілкуватися, щоб уникнути паніки та плутанини?

Відображення:

Поміркуйте, як раптові надзвичайні ситуації, пов'язані з водою, можуть викликати страх, тривогу та розгубленість. Подумайте про стратегії збереження спокою, емоційної підтримки інших та пріоритетності безпеки. Розуміння власних стресових реакцій допомагає вам діяти ефективніше в реальних ситуаціях, пов'язаних із повеннями чи штормами.



Рисунок 3. Сценарій гроз та сильних дощів
(Згенеровано ШІ S. Arenas через Sora)

Зупиніться та поміркуйте

Чого НЕ СЛІД робити:

- Не панікуйте: паніка затьмарює розсудливість і може призвести до прийняття небезпечних рішень. Зберігайте спокій, щоб ясно мислити.
- Не рухайтесь негайно: занадто швидкий рух може збільшити ризик травмування від падаючих уламків або нестабільних конструкцій.
- Не заповнюйте виходи: поспіх до дверей або вузьких проходів може призвести до нещасних випадків.
- Не стійте під важкими або нестійкими предметами: полиці, меблі або незакріплені предмети можуть впасти та спричинити травми.
- Не ігноруйте інструкції з безпеки: дотримуйтесь вказівок рятувальників або дорослих, яким ви довіряєте.

Що вам СЛІД зробити:

- Падай, укривайся та тримайся: сховайся під міцним предметом або біля твердої конструкції та захисти голову й шию.
- Залишайтеся на місці, доки не припиниться тремтіння: Уникайте руху по нестабільних ділянках під час тремтіння.
- Тримайтеся разом і спілкуйтеся спокійно: заспокойте тих, хто знаходиться поруч, і дотримуйтесь вказівок відповідальних дорослих.
- Підготуйтеся до евакуації, як тільки це стане безпечним: після закінчення трясіння обережно перемістіться до заздалегідь визначеної безпечної зони.
- Перевірте інших: Надайте допомогу вразливим особам, якщо це можна зробити безпечно.

Чому це допомагає:

- Перебування низько та в укритті зменшує ризик травмування від падаючих уламків.
- Дотримання інструкцій та збереження спокою зменшують розгубленість та паніку.
- Взаємна допомога забезпечує безпеку та гарантує, що кожен може безпечно евакуюватися після землетрусу.

Технологічні/промислові катастрофи, пов'язані з водою

Технологічні та промислові катастрофи трапляються, коли виходять з ладу системи або об'єкти, створені людиною, що призводить до аварій, які можуть безпосередньо вплинути на водне середовище та навколишні громади. На відміну від стихійних лих, ці події часто є раптовими, непередбачуваними та іноді непомітними — наприклад, прориви дамб, руйнування дамб, хімічні виливи в річки або промислові повені.

У контексті водних ресурсів такі катастрофи можуть пошкодити інфраструктуру, забруднити джерела води та створити безпосередню фізичну небезпеку. Несподіваний характер цих подій часто призводить до гострого психологічного стресу, страху травмування чи зараження, а також почуття безпорадності у постраждалих.

Люди можуть відчувати сильну тривогу, паніку або розгубленість, особливо якщо потрібна швидка евакуація або захисні заходи. Прийняття рішень під тиском стає критично важливим, оскільки люди повинні вибирати, чи евакуюватися, шукати височину, чи вживати заходів безпеки.

Розуміння психологічного впливу техногенних та промислових катастроф, пов'язаних з водою, допомагає громадам та окремим особам ефективно реагувати, забезпечувати безпеку та підтримувати емоційну стійкість під час та після надзвичайних ситуацій, спричинених людиною.

Руйнування дамб / Прориви дамб

«Прориви дамб або дамб можуть перетворити звичне середовище — узбережжя річок, вулиці та райони — на небезпечні зони, що загрожують безпеці та порушують повсякденне життя».

Раптове обвалення або переповнення дамб чи дамб може призвести до вивільнення величезних обсягів води нижче за течією. Повені можуть знищити майно, заблокувати виходи та змусити до евакуації, часто без відомості про те, що можна врятувати.

Негайний психологічний вплив

- **Шок і здивування:** раптове сплеск води може викликати паніку або оніміння.
- **Страх за інших:** тривога щодо безпеки родини, сусідів та членів громади.
- **Безпорадність:** нездатність контролювати повінь або захистити майно викликає стрес, розчарування та почуття провини.

Прийняття рішень під тиском

- Швидка евакуація на вищі місця є надзвичайно важливою.
- Віддавайте перевагу безпеці над майном.
- Чітко спілкуйтеся з родиною або членами громади, щоб залишатися організованими.



Рисунок 4. Руйнування дамб / Прориви дамб
(Згенеровано ШІ S. Arenas через Sora)

Руйнування дамб / Прориви дамб

Емоційна динаміка

- Реакції на стрес різняться: деякі люди завмирають, інші діють імпульсивно, створюючи плутанину.
- Вразливі люди (діти, люди похилого віку або люди з проблемами зі здоров'ям) відчувають особливу напругу.
- Лідери громад або голови домогосподарств можуть відчувати відповідальність за безпеку кожного, одночасно справляючись із власним страхом.

Стратегії подолання труднощів під час та після стихійного лиха

- Спілкуйтеся спокійно та дайте прості завдання, щоб зменшити паніку.
- Зосередьтеся на тому, щоб спочатку дістатися до безпечних районів.
- Після евакуації дозвольте собі висловлювати свої емоції, визнайте почуття та, якщо можливо, дотримуйтесь розпорядку дня.
- Психологічна перша допомога: заспокоєння, емоційна підтримка та керівництво допомагають зменшити травму.

Довгострокові психологічні наслідки та відновлення

- **Симптоми посттравматичного стресу:** флешбеки, нічні кошмари або тривога, викликані видами або звуками повені.
- **Депресія та емоційне виснаження:** втрата майна або порушення розпорядку дня можуть спричинити тривалий поганий настрій.
- **Зміни в соціальній динаміці:** стрес може призвести до конфліктів або напруженості в домогосподарствах або громадах.
- **Гіперпильність та страх повторення:** люди можуть стати надмірно обережними поблизу річок або водної інфраструктури.
- **Поступове відновлення емоційної стійкості:** участь у плануванні відновлення, відновлення звичного розпорядку дня та обмін досвідом допомагає відновити відчуття безпеки та контролю.

Промислове забруднення води

«Розливи хімікатів або нафти можуть перетворити звичні водні середовища — річки, озера та прибережні райони — на небезпечні зони, що загрожують безпеці та порушують повсякденне життя».

Випадковий викид промислових хімікатів, нафти чи інших небезпечних речовин у воду може забруднити джерела питної води, завдати шкоди водному життю та вплинути на сусідні громади. Раптовий та часто непомітний характер цих подій може викликати негайний страх, плутанину та невизначеність щодо безпеки води та навколишнього середовища.

Негайний психологічний вплив

- **Шок і зневіра:** Побачити воду, забруднену хімікатами або нафтою, може викликати паніку, оніміння або зневіру.
- **Страх за інших:** тривога за здоров'я та безпеку родини, сусідів або членів громади.
- **Безпорадність:** нездатність контролювати забруднення або запобігати впливу може викликати стрес, розчарування та почуття провини.

Прийняття рішень під тиском

- Негайно уникайте забрудненої води.
- Дотримуйтесь офіційних інструкцій щодо використання води, евакуації або пошуку укриття.
- Чітко спілкуйтеся з родиною, сусідами чи колегами, щоб залишатися організованим.
- Надавати пріоритет здоров'ю та безпеці, а не майну чи речам.



Рисунок 5. Промислове забруднення води
(Згенеровано ШІ S. Arenas через Sora)

Промислове забруднення води

Емоційна динаміка

- Реакції на стрес різняться: деякі люди завмирають, інші діють імпульсивно, створюючи плутанину.
- Вразливі люди (діти, люди похилого віку, люди з проблемами зі здоров'ям) можуть почуватися особливо перевантаженими.
- Керівники громади або домогосподарств можуть відчувати відповідальність за безпеку кожного, водночас справляючись із власним страхом.

Стратегії подолання труднощів під час та після стихійного лиха

- Спілкуйтеся спокійно та дайте прості завдання, щоб зменшити паніку.
- Тримайте всіх на безпечній відстані від забрудненої води.
- Після евакуації або після досягнення безпеки дозвольте собі висловлювати свої емоції, визнайте свої почуття та, по можливості, дотримуйтесь розпорядку дня.
- Психологічна перша допомога: заспокоєння, емоційна підтримка та керівництво допомагають зменшити травму.
- Дотримуйтесь інструкцій органів влади та зверніться за медичною допомогою у разі потрапляння речовини в організм.

Довгострокові психологічні наслідки та відновлення

- **Симптоми посттравматичного стресу:** тривога, нічні кошмари або спогади, викликані забрудненою водою чи промисловими об'єктами.
- **Депресія та емоційне виснаження:** втрата безпечної води, порушення розпорядку дня або пошкодження навколишнього середовища можуть спричинити тривалий поганий настрій.
- **Зміни в соціальній динаміці:** стрес може посилити напруженість у сім'ях або громадах.
- **Гіперпильність та страх рецидиву:** люди можуть уникати джерел води або зон відпочинку.
- **Поступове відновлення емоційної стійкості:** участь у відновленні громади, відновлення безпечних звичок та обмін досвідом допомагають відновити відчуття контролю та безпеки.

Повені в містах через аварію інфраструктури

«Міські повені, спричинені порушенням інфраструктури, можуть перетворити звичне міське середовище — вулиці, парки та житлові райони — на небезпечні зони, що загрожують безпеці та порушують повсякденне життя».

Вихід з ладу дренажних систем, інфраструктури зливової каналізації або водопровідних магістралей може призвести до раптових або поступових повеней у міських районах. Ці події можуть пошкодити майно, перекрити дороги та вимагати швидкої евакуації, створюючи невизначеність та страх серед мешканців.

Негайний психологічний вплив

- **Шок і здивування:** побачивши вулиці та будинки, затоплені водою, можна відчувати паніку або оніміння.
- **Страх за інших:** тривога за безпеку родини, сусідів та домашніх тварин.
- **Безпорадність:** нездатність контролювати потік води або захищати майно породжує стрес, розчарування та почуття провини.

Прийняття рішень під тиском

- Вирішіть, чи евакуюватися, чи перебиратися на вищу місцевість.
- Віддавайте перевагу особистій безпеці, а не майну чи цінностям.
- Узгодьте дії з членами сім'ї або сусідами, щоб забезпечити безпеку кожного.
- Швидке прийняття рішень може бути ускладнене блокуванням доріг, підняттям рівня води або обмеженою видимістю, що збільшує психологічне напруження.



Рисунок 6. Затоплення міст через аварію інфраструктури
(Згенеровано ШІ S. Arenas через Sora)

Повені в містах через аварію інфраструктури

Емоційна динаміка

- Реакції на стрес різняться: деякі люди завмирають, інші діють імпульсивно, що призводить до плутанини або нещасних випадків.
- Вразливі люди (діти, люди похилого віку або люди з проблемами зі здоров'ям) можуть почуватися особливо перевантаженими.
- Керівники громади або домогосподарств можуть відчувати тягар забезпечення безпеки всіх, одночасно справляючись з власним страхом.

Стратегії подолання труднощів під час та після стихійного лиха

- Спілкуйтеся спокійно та дайте прості завдання, щоб зменшити паніку.
- Зосередьтеся на тому, щоб спочатку дістатися до безпечних районів.
- Після евакуації дозвольте собі висловлювати свої емоції, визнайте свої почуття та, по можливості, дотримуйтесь розпорядку дня.
- Психологічна перша допомога: заспокоєння, емоційна підтримка та керівництво допомагають зменшити травму.
- Дотримуйтесь інструкцій влади та уникайте повернення до затоплених районів, доки не буде оголошено безпечним місцем.

Довгострокові психологічні наслідки та відновлення

- **Симптоми посттравматичного стресу:** спогади, нічні кошмари або тривога, викликані міськими повенями.
- **Депресія та емоційне виснаження:** втрата майна, порушення розпорядку дня або пошкодження навколишнього середовища можуть спричинити тривалий поганий настрій.
- **Зміни в соціальній динаміці:** стрес може призвести до напруженості в домогосподарствах або районах.
- **Гіперпильність та страх повторення:** люди можуть уникати певних вулиць, парків або міських районів під час сильної дощу.
- **Поступове відновлення емоційної стійкості:** участь у зусиллях з відновлення громади, відновлення звичного розпорядку та обмін досвідом з іншими допомагає відновити відчуття безпеки та контролю.

Зупиніться та поміркуйте

Реагування на промислове забруднення води

Ви перебуваєте вдома або у своїй громаді, коли помічаєте:

- Річка поблизу вашого міста була забруднена внаслідок розливу промислової хімікати або нафти.
- Вода, яка зазвичай безпечна для відпочинку або щоденного використання, тепер виглядає знебарвленою та має сильний хімічний запах.
- Ви відчуваєте тривогу та невпевненість щодо потенційних ризиків для вашого здоров'я та навколишнього середовища.

Питання:

1. Які негайні кроки ви б вжили, щоб захистити себе та свою родину від зараження?
2. Як би ви впоралися з власним стресом, зберігаючи спокій та інформованість інших?
3. З якими джерелами інформації або органами влади ви б звернулися, щоб підтвердити безпеку?
4. Як можна ефективно повідомити про небезпеку сусідам або членам громади, не викликаючи паніки?

Відображення:

Навіть незначні випадки промислового забруднення можуть викликати страх, тривогу та почуття безпорадності. Спокійні дії, дотримання дистанції та дотримання інструкцій з безпеки можуть допомогти впоратися зі стресом, зменшити ризики впливу та підтримувати емоційне благополуччя.



Рисунок 7. Реагування на промислове забруднення води (згенероване ШІ S. Arenas через Sora)

Зупиніться та поміркуйте

Чому деякі варіанти можуть бути небезпечними або неефективними?

- Наближення до місця розливу або дотик до рідини може призвести до хімічних опіків, вдихання токсичних парів або випадкового проковтування.
- Перебування поблизу збільшує вплив шкідливих випарів, які можуть бути невидимими, але є небезпечними.
- Спроба прибирати або працювати з хімікатами без належного захисту наражає на серйозну небезпеку ваше життя та життя однокласників.

Яка дія відображає найкращу практику?

- Перемістіть усіх учнів на безпечну відстань від місця розливу, в ідеалі з навітряного боку та за межі лабораторії.

Прикрийте рот і ніс тканиною або маскою, якщо вам доводиться проходити поблизу випарів.

- Зателефонуйте до служб екстреної допомоги (112) або повідомте шкільні команди швидкого реагування, надавши точне місцезнаходження та опис.
- Не повертайтеся до лабораторії, доки влада не підтвердить її безпеку.

Що б сказали надійні джерела:

- Агентства цивільного захисту та хімічної безпеки ЄС рекомендують триматися подалі, рухатися проти вітру та телефонувати за номером 112.
- Візуальні ознаки, такі як випари, хімічні плями або реакції на поверхнях, вказують на наявність небезпечних речовин.
- Тільки навчений персонал у захисному спорядженні повинен займатися хімічними інцидентами.

Біологічні та медичні катастрофи в школах

Біологічні або медичні катастрофи, пов'язані з водою, можуть перетворити звичні середовища — річки, озера, громадські водопровідні системи або громадські фонтани — на зони потенційної небезпеки, що загрожують здоров'ю та повсякденному життю. Ці катастрофи включають спалахи інфекційних захворювань, спричинених забрудненою водою, таких як холера, тиф або шлунково-кишкові віруси. Швидке поширення через питну воду, рекреаційні джерела води або неналежну санітарію може викликати страх, тривогу та невизначеність серед постраждалого населення.

Розуміння психологічного впливу біологічних катастроф, пов'язаних з водою, має вирішальне значення для:

- Розпізнавати емоційні та поведінкові реакції у дітей, учнів або членів громади.
- Надайте відповідні вказівки, запевнення та підтримку для зменшення паніки та стресу.

Пандемії чи епідемії

«Пандемії чи епідемії, пов'язані з водою, можуть перетворити повсякденні джерела води — річки, озера, системи питної води або рекреаційні водойми — на потенційні небезпеки, загрожуючи здоров'ю та порушуючи розпорядок дня».

Спалахи захворювань, спричинені патогенами, що передаються через воду, такими як холера, черевний тиф або норовірус, можуть швидко поширюватися через забруднену питну воду, місця для купання або іригаційні системи. Раптові захворювання в громадах можуть викликати страх, тривогу та невпевненість щодо безпеки води та гігієнічних практик.

Негайний психологічний вплив

- **Страх і паніка:** Швидке поширення хвороб через джерела води може викликати тривогу як у дітей, так і у дорослих.
- **Безпорадність:** нездатність контролювати вплив або мати доступ до безпечної води створює стрес і розчарування.
- **Недовіра:** Плутанина щодо того, які джерела води є безпечними, може призвести до невизначеності та соціальної напруженості.

Прийняття рішень під тиском

- Визначте безпечні джерела води та уникайте забруднених ділянок.
- Дотримуйтесь офіційних рекомендацій щодо очищення води, гігієни або евакуації.
- Швидко приймайте рішення щодо пиття, приготування їжі та особистої гігієни, мінімізуючи ризики.



Рисунок 8. Пандемія (згенерована ШІ S. Arenas через Sora)

Пандемії чи епідемії

Емоційна динаміка

- Реакції на стрес різняться: деякі люди можуть панікувати, інші можуть замкнутися в собі або заперечувати ризик.
- Вразливі групи населення (діти, люди похилого віку, люди з ослабленим імунітетом) можуть відчувати підвищену тривожність.
- Опікуни або лідери громади можуть відчувати себе перевантаженими відповідальністю за захист інших.

Стратегії подолання труднощів під час та після спалаху

- Спокійно спілкуйтеся та надавайте чіткі вказівки щодо безпечного використання води.
- Заохочуйте дотримання гігієнічних практик (миття рук, очищення води), щоб відновити відчуття контролю.
- Підтримуйте емоційний вираз та визнавайте страх, тривогу чи розчарування.
- По можливості дотримуйтесь розпорядку дня, щоб забезпечити стабільність та зменшити стрес.

Довгострокові психологічні наслідки та відновлення

- **Симптоми посттравматичного стресу:** тривога або гіперпильність щодо безпеки води можуть зберігатися після спалаху.
- **Депресія та емоційне виснаження:** втрата впевненості в повсякденному житті, обмежене споживання води або хвороба можуть сприяти тривалому зниженому настрою.
- **Зміни в соціальній динаміці:** стрес може спричинити напруженість або конфлікти в домогосподарствах чи громадах.
- **Поступове відновлення емоційної стійкості:** підтримка громади, доступ до безпечної води та заспокоєння допомагають відновити впевненість та зменшити страх.

Харчові захворювання / Забруднення

«Забруднена вода, яка використовується для приготування їжі, може перетворити повсякденні страви та перекуси на потенційні джерела захворювань, загрожуючи здоров'ю та порушуючи щоденний розпорядок дня».

Коли вода, яка використовується для приготування їжі, миття продуктів або напоїв, забруднена бактеріями, вірусами або паразитами, це може спричинити раптові спалахи шлунково-кишкових захворювань. Ці події створюють тривогу, страх і невизначеність щодо безпеки харчових продуктів у домівках, школах чи громадських закладах.

Негайний психологічний вплив

- **Страх і тривога:** швидкий початок захворювання у членів сім'ї або однокласників викликає паніку.
- **Безпорадність:** нездатність визначити джерело зараження або запобігти захворюванню інших породжує стрес.
- **Почуття провини або самозвинувачення:** особи, що доглядають за хворим, можуть відчувати відповідальність за те, що не запобігли впливу вірусу.

Прийняття рішень під тиском

- Визначте та уникайте забруднених джерел їжі та води.
- Негайно зверніться за медичною допомогою для постраждалих осіб.
- Вирішіть, чи ізолювати уражених осіб, щоб запобігти подальшому поширенню.

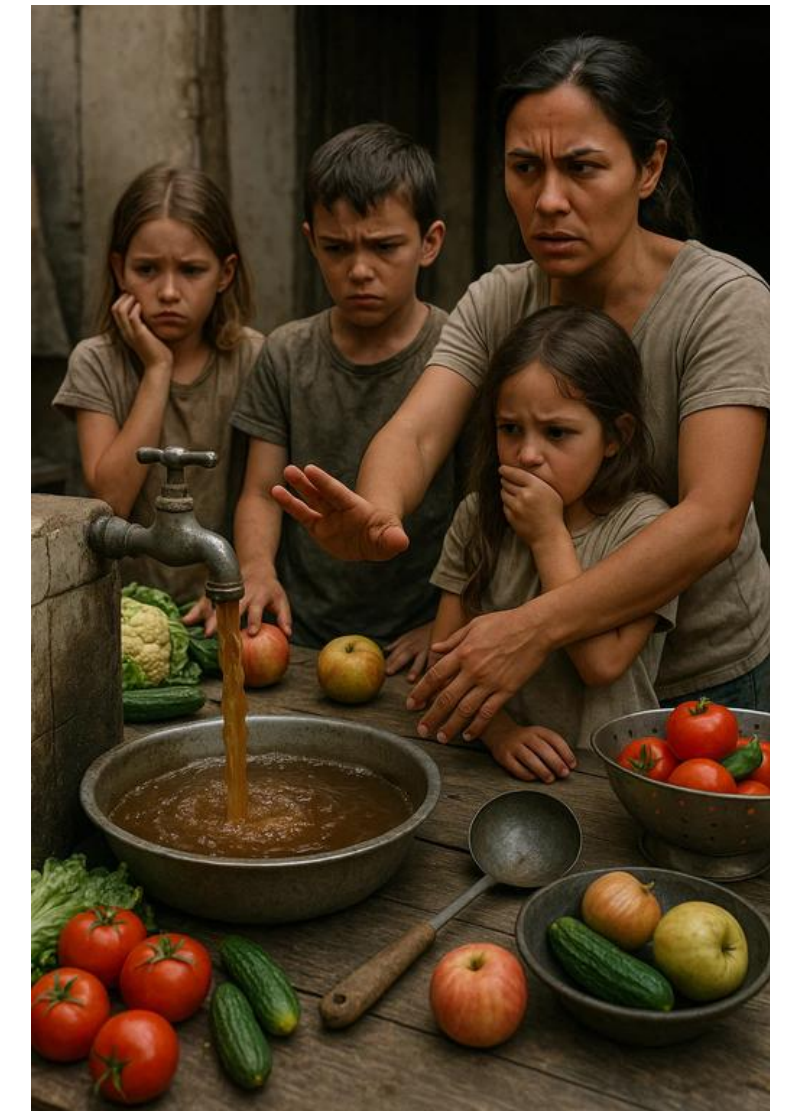


Рисунок 9. Харчові захворювання / забруднення (згенеровані штучним інтелектом S. Arenas через Sora)

Харчові захворювання / Забруднення

Емоційна динаміка

- Реакції на стрес різняться: деякі люди можуть панікувати, інші заперечують ризик.
- Діти можуть стати чіпляючими або тривожними; дорослі можуть відчувати себе перевантаженими відповідальністю.
- Порушення комунікації можуть посилювати страх і розгубленість.

Стратегії подолання труднощів під час та після події

- Заспокойте постраждалих осіб та підтримуйте спокійне спілкування.
- Дотримуйтесь медичних рекомендацій та правил гігієни, щоб запобігти подальшому захворюванню.
- Призначте невеликі, безпечні завдання (принесення води, моніторинг симптомів), щоб відновити відчуття контролю.
- По можливості дотримуйтесь щоденного розпорядку, щоб забезпечити стабільність.

Довгострокові психологічні наслідки та відновлення

- **Симптоми посттравматичного стресу:** може зберігатися тривога щодо вживання забрудненої води чи їжі.
- **Емоційне виснаження:** постійне занепокоєння щодо безпеки може призвести до стресу або поганого настрою.
- **Зміни в сімейній або соціальній динаміці:** можуть виникати конфлікти щодо практик безпеки харчових продуктів.
- **Поступове відновлення емоційної стійкості:** навчання безпечному поводженню з їжею та водою, заспокоєння та регулярна підтримка допомагають відновити впевненість та зменшити страх.

Зупиніться та поміркуйте

Сценарій пандемії

Ви знаходитесь біля річки, ставка або джерела води, яке використовується для пиття чи відпочинку. Раптом ви помічаєте, що вода виглядає забрудненою — має незвичайний запах, колір або плаває сміття. Деякі люди вже контактували з нею. Вам потрібно діяти швидко, щоб захистити себе та інших, зберігаючи при цьому спокій.

Чому деякі варіанти можуть бути небезпечними або неефективними?

- Дотик до води або забруднених поверхонь може призвести до інфекцій або захворювань.
- Перебування поблизу забрудненої ділянки збільшує вплив шкідливих патогенів.
- Спроба очистити або нейтралізувати воду без належного захисного спорядження наражає ваше здоров'я на серйозну загрозу.

Яка дія відображає найкращу практику?

- Відведіть усіх на безпечну відстань від води.
- Прикривайте рот і ніс, якщо присутні випари або аерозолі.
- Повідомте органи охорони здоров'я або служби екстреної допомоги (112), надавши точне місцезнаходження та опис.
- Уникайте повернення до забрудненої зони, доки фахівці не оголосять її безпечною.



Рисунок 10. Сценарій пандемії
(згенерований ШІ S. Arenas через Sora)

Зупиніться та поміркуйте

Чого НЕ слід робити:

- Не торкайтеся води чи забруднених поверхонь: це збільшує ризик зараження або захворювання.
- Не стійте поруч: перебування поблизу забрудненої води збільшує вплив шкідливих патогенів.
- Не намагайтеся самостійно очищати або нейтралізувати воду: без захисного спорядження це дуже ризиковано.

ЩО ВАМ СЛІД ЗРОБИТИ:

- Перемістіть усіх на безпечну відстань від забрудненої води.
- Прикривайте рот і ніс, якщо присутні випари, спреї або аерозолі.
- Повідомте органи охорони здоров'я або служби екстреної допомоги (112) про точне місцезнаходження та його опис.
- Забезпечте безпеку вразливих осіб: діти, люди похилого віку або особи з ослабленим імунітетом потребують нагляду.
- Зачекайте, поки навчений персонал обробить забруднену воду або займеться очищенням.

Чому це допомагає:

- Зменшує ризик зараження та подальшого зараження.
- Підтримує спокій і порядок, запобігаючи паніці та плутанині.
- Забезпечує належне поведіння кваліфікованими фахівцями.
- Захищає емоційну та фізичну безпеку всіх, хто знаходиться поруч.

Навідні питання для роздумів:

1. Як би ви допомогли вразливим особам зберігати спокій під час евакуації з цього району?
2. Які кроки ви можете вжити, щоб забезпечити дотримання безпечної дистанції від забрудненої води всіма?
3. Як ви можете навчитися зберігати спокій та приймати безпечні рішення під час інших надзвичайних ситуацій, пов'язаних з водою?

Надихаючі дії та взірці для наслідування

Безпечне плавання в Європі: нова ера для європейської програми «Навчися плавати» з водних видів спорту

Контекст:

У 2024 році Європейська водна асоціація (European Aquatics) запустила програму «Swim Safe Europe» – оновлену ініціативу «Навчися плавати», спрямовану на дітей віком від 3 до 12 років з різним походженням. Програма надає дітям необхідні навички для безпечного плавання у водному середовищі, сприяючи всебічному розумінню безпеки на воді, що виходить за рамки традиційних уроків плавання. (European Aquatics)

Реагування, організоване громадою:

- Впровадження заходів безпеки: Програма пропонує безкоштовні заняття з плавання на свіжому повітрі під наглядом кваліфікованих рятувальників та інструкторів на вибраних пляжах та у внутрішніх водоймах по всій Великій Британії. Ці заняття допомагають дітям, які вже можуть самотійно пропливати 25 метрів, покращити свої навички плавання та впевненість у воді. (RNLI)
- Емоційна підтримка: Заняття навчають дітей триматися на воді, розпізнавати безпечні зони для плавання та реагувати на надзвичайні ситуації, розвиваючи впевненість та емоційну стійкість у воді.

- Співпраця з сім'ями: Школа тісно співпрацювала з батьками, щоб забезпечити плавний перехід, та підтримувала постійне спілкування щодо заходів безпеки та протоколів.

Чому це надихає:

Коледж «Mare Nostrum» продемонстрував, що навіть у часи кризи можливо безпечно підтримувати очне навчання, одночасно підтримуючи емоційне благополуччя учнів. Їхній проактивний та спільний підхід слугував моделлю для інших шкіл, які стикаються з подібними проблемами.

Посилання на історію:

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

Більше для дослідження

- **Європейські водні види спорту – Безпечне плавання в Європі**

Дізнайтеся більше про програми навчання плаванню, розроблені для розвитку у дітей впевненості у воді та навичок безпеки.

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

- **RNLI – Програма безпечного плавання**

Пропонує рекомендації та уроки для навчання дітей безпечному плаванню у природному водному середовищі, з акцентом на навичках рятування та обізнаності.

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

- **Європейська комісія – Безпека водних ресурсів та обізнаність**

Надає стратегії та освітні ресурси на рівні ЄС для управління ризиками у водному середовищі та сприяння безпечній поведінці.

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

- **ЮНІСЕФ – Запобігання утопленню та безпека дітей**

Глобальні аналітичні матеріали та кампанії, спрямовані на запобігання утопленню дітей та покращення освіти з безпеки на воді.

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

Джерела, використані для створення цього навчального модуля

- **Національна мережа дитячого травматичного стресу (NCTSN)**

Психологічна перша допомога для шкіл (PFA-S)

Керівництво з надання першої психологічної допомоги студентам, співробітникам та сім'ям, які постраждали від стихійних лих.

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

- **Міністерство освіти США – Управління безпеки та здоров'я учнів**

Підготовка до стихійних лих та кризових подій у школі: об'єктив поведінкового здоров'я

Обговорює емоційні потреби учнів та стратегії підготовки до шкільних криз.

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

- **Федеральне агентство з надзвичайних ситуацій (FEMA) та Ready.gov**

Слухай, захищай, спілкуйся: перша психологічна допомога в школах

Керівництво щодо підтримки емоційних реакцій учнів під час шкільних криз.

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

- **Американська асоціація шкільних консультантів (ASCA)**

Стихійні лиха: допомога дітям під час кризи

Окреслює стратегії підтримки психічного благополуччя учнів під час надзвичайних ситуацій.

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

- **NEA – Національна асоціація освіти**

Посібник NEA з питань шкільної кризи (2018)

Надає рекомендації для викладачів щодо реагування на надзвичайні ситуації в школі та реагування на емоційні потреби учнів.

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



Co-funded by
the European Union

Джерела, використані для створення цього навчального модуля

- **Європейська комісія / Європейський Союз з питань цивільного захисту та гуманітарної допомоги**
Керівні принципи безпеки шкіл та готовності до стихійних лих
Пропонує стратегії на рівні ЄС щодо безпеки шкіл та готовності до стихійних лих.
https://civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu/school-safety_en
- **NC2S – Набір інструментів для шкіл, орієнтованих на травму та стійкість**
Стратегії підтримки емоційного благополуччя учнів у кризових ситуаціях
<https://www.nc2s.org/resource/trauma-informed-resilience-oriented-schools-toolkit/>
- **Практичний приклад – Colegio Mare Nostrum, Валенсія, Іспанія**
Позитивна адаптація школи під час пандемії COVID-19 демонструє підтримку емоційного благополуччя учнів з боку громади.
<https://elpais.com/espana/comunidad-valenciana/2021-04-24/las-lecciones-educativas-de-la-pandemia.html>
- **Європейські водні види спорту – Безпечне плавання в Європі**
Навчання дітей віком від 3 до 12 років навичкам безпеки на воді, сприяння впевненості в собі та запобігання утопленню.
<https://europeanaquatics.org/swim-safe-europe-a-new-era-for-european-aquatics-learn-to-swim-programme/>
- **RNLI – Програма безпечного плавання**
Рекомендації щодо навчання дітей безпечному плаванню у природних водоймах.
<https://rnli.org/safety/swim-safe>

ПАРТНЕРСТВО



<https://ied.eu/>



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



<https://neotalentway.com/>



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



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



<https://vonhope.is/>

Розважайтеся з VET-READY

РОЗДІЛ 5: ОБІЗНАНІСТЬ ТА РЕАГУВАННЯ НА ЛИХА, ПОВ'ЯЗАНІ З ВОДОЮ НАВЧАЛЬНИЙ МОДУЛЬ 29: Розуміння психологічного впливу стихійних лих, пов'язаних з водою

СЛІДКУЙТЕ ЗА
НАМИ



<https://vetready.eu/>