



ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΣΤΙΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ

7η έκδοση - 15 Ιουνίου 2025



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το RESILIAGE είναι ένα τριετές ευρωπαϊκό ερευνητικό έργο (2023-2026) που επικεντρώνεται στην ενίσχυση της ανθεκτικότητας των κοινοτήτων μέσω της ενσωμάτωσης της πολιτιστικής και φυσικής κληρονομιάς στη μείωση του κινδύνου καταστροφών (DRR). Χρηματοδοτούμενο από το πρόγραμμα Horizon Europe, διερευνά πώς η πολιτιστική κληρονομιά, ως σημαντικός πόρος των τοπικών κοινοτήτων, μπορεί να ενισχύσει την κοινωνική ανθεκτικότητα απέναντι σε φυσικούς κινδύνους και ακραία γεγονότα. Διεξάγοντας επιτόπια έρευνα και εμπλέκοντας τις κοινότητες σε σενάρια πολλαπλών κινδύνων, το RESILIAGE στοχεύει στη συνδημιουργία αξιοποιήσιμης γνώσης, ενδυναμώνοντας τις κοινότητες ώστε να προετοιμαστούν καλύτερα για τους κινδύνους καταστροφών και να τους μετριάσουν, αντιμετωπίζοντας παράλληλα τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής.

Επικεφαλής του έργου είναι το Πολυτεχνείο του Τορίνο και συμμετέχουν 18 εταίροι από 10 χώρες, μεταξύ των οποίων φορείς πρώτης αντίδρασης, φορείς χάραξης πολιτικής, ενώσεις πολιτών και οργανώσεις πολιτιστικής κληρονομιάς. Μέσω των πέντε εργαστηρίων ανθεκτικότητας (CORElabs) που έχει δημιουργήσει σε διάφορες χώρες, το RESILIAGE χρησιμοποιεί ένα πλαίσιο συστημικής καινοτομίας ανθεκτικότητας (SyRI) για την ανάλυση της διακυβέρνησης, της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και άλλων κρίσιμων παραγόντων. Το πλαίσιο αυτό εντοπίζει και βελτιώνει πρακτικές που ενισχύουν την ανθεκτικότητα της κοινότητας, χρησιμοποιώντας την πολιτιστική κληρονομιά στη διαχείριση του κινδύνου καταστροφών και την προσαρμογή στην κλιματική αλλαγή. Επιπλέον, κάθε εργαστήριο CORE ειδικεύεται σε μια συγκεκριμένη κλίμακα διακυβέρνησης, συμπεριλαμβανομένης της περιοχής της πόλης, του δήμου, του δικτύου δήμων, της περιφέρειας και της διαπεριφερειακής κλίμακας.

Εμπλέκοντας τα ενδιαφερόμενα μέρη σε συνεργατικές και συμμετοχικές διαδικασίες, το έργο επιδιώκει να δημιουργήσει ψηφιακά εργαλεία και ήπιες λύσεις που ενισχύουν την ετοιμότητα των κοινοτήτων και προωθούν μακροπρόθεσμες στρατηγικές για την ανθεκτικότητα στις καταστροφές.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Το Βιβλίο #7 Ψυχοκοινωνική ανθεκτικότητα και επικοινωνία κινδύνου στις καταστροφές διερευνά την ψυχοκοινωνική προσέγγιση στο πλαίσιο του έργου RESILIAGE, εστιάζοντας στο πώς οι πρόσφατες κρίσεις και καταστροφές έχουν επηρεάσει τη ζωή, τους τρόπους διαβίωσης και τα περιβάλλοντα των Ευρωπαίων πολιτών με απρόβλεπτους και πρωτοφανείς τρόπους. Τα γεγονότα αυτά ανέδειξαν ένα σημαντικό κενό στην κατανόηση της ατομικής και συλλογικής συμπεριφοράς κατά τη διάρκεια τέτοιων καταστάσεων έκτακτης ανάγκης, ένα κενό που υπονομεύει και αποδυναμώνει την αποτελεσματικότητα των πρώτων ανταποκριτών (FR), τον σχεδιασμό των τεχνολογικών συστημάτων και την ανάπτυξη και εφαρμογή κατάλληλων μέτρων πολιτικής, όπως τα Σχέδια Ετοιμότητας (ΣΠ) σε διάφορα επίπεδα.

Καίρια σημασία έχει το γεγονός ότι οι κρίσεις εκτυλίσσονται σε διαφορετικές χρονικές φάσεις (πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το συμβάν), και η πρόβλεψη της ανθρώπινης συμπεριφοράς σε κάθε μία από αυτές τις φάσεις είναι ουσιώδης για την οικοδόμηση ανθεκτικότητας. Ο τρόπος με τον οποίο τα άτομα αντιλαμβάνονται μια απειλή μπορεί να επηρεάσει καθοριστικά το αν μια κρίση θα καταστεί αποδιοργανωτική. Δυστυχώς, οι άνθρωποι συχνά δεν διαθέτουν σαφείς γνώσεις για το πώς πρέπει να ενεργήσουν όταν ξεσπά μια καταστροφή, και η συμπεριφορά τους μπορεί να μην είναι κατάλληλη ή ασφαλής. Η αντίληψη του κινδύνου διαμορφώνεται από γνωστικούς μηχανισμούς (ευρετικές), οι οποίοι, ενώ είναι

αποδοτικοί, ενέχουν και γνωστικές προκαταλήψεις. Όπως επισημαίνουν οι Jensen και Ong (2020), η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται τον κίνδυνο είναι ζωτικής σημασίας για τη διαχείριση των κινδύνων από καταστροφές. Συμβάλλει στον καλύτερο σχεδιασμό της απόκρισης σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης και μπορεί να κινητοποιήσει τους πολίτες ώστε να προβούν σε προληπτικές ενέργειες. Η επικοινωνία, επομένως, διαδραματίζει καίριο ρόλο στη διόρθωση των προκατειλημμένων αντιλήψεων και στην προώθηση πιο αντικειμενικών και τεκμηριωμένων αντιδράσεων απέναντι στους κινδύνους.

Η ψυχοκοινωνική προσέγγιση στο έργο RESILIAGE εστιάζει επίσης στις επιπτώσεις στην ψυχική υγεία που ακολουθούν τις καταστροφές. Οι επιπτώσεις αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD), κατάθλιψη και άλλες ψυχολογικές καταστάσεις (Boscarino et al., 2014- De Jesús et al., 2022). Συχνά, τα σχέδια έκτακτης ανάγκης παραβλέπουν την παράμετρο της ψυχικής υγείας με αποτέλεσμα τα άτομα να βρίσκονται χωρίς αποτελεσματικούς ψυχολογικούς μηχανισμούς διαχείρισης. Ωστόσο, το τραύμα δεν είναι αποκλειστικά πηγή βλάβης, αλλά μπορεί επίσης να λειτουργήσει ως καταλύτης για μετατραυματική ανάπτυξη (MTA). Όπως περιγράφεται από τους Magne, Jaafari και Voyer (2021), η PTG αναφέρεται στις θετικές ψυχολογικές αλλαγές που βιώνουν ορισμένα

άτομα μετά από ένα σοβαρό τραύμα. Οι αλλαγές αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν ανανεωμένη εκτίμηση για τη ζωή, ενδυνάμωση των σχέσεων, προσωπική ανάπτυξη, νέες ευκαιρίες και ανάπτυξη μιας βαθύτερης αίσθησης πνευματικότητας.

Για τη διερεύνηση αυτών των θεμάτων, το RESILIAGE διεξήγαγε δύο συμπληρωματικές μελέτες πεδίου στο πλαίσιο των πέντε εργαστηρίων CORE:

- Μια πειραματική μελέτη εξέτασε τον τρόπο με τον οποίο επικοινωνούνται εκ των προτέρων οι κίνδυνοι φυσικών κινδύνων. Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να δουν τρεις διαφορετικές αφίσες που παρουσίαζαν δέκα βασικές συμπεριφορές ασφάλειας που σχετίζονται με τοπικά σενάρια καταστροφών (π.χ. πλημμύρες, σεισμοί, πυρκαγιές, καύσωνες, κατολισθήσεις). Κάθε αφίσα διέφερε ως προς το επίπεδο λεπτομέρειας, από εικονογράμματα μόνο έως εικονογράμματα με σύντομο κείμενο και, τέλος, εικονογράμματα με πιο λεπτομερείς απεικονίσεις. Χρησιμοποιήθηκε κάμερα παρακολούθησης των ματιών για την ανάλυση της οπτικής προσήλωσης των συμμετεχόντων σε κάθε αφίσα, ενώ με ερωτηματολόγια πριν και μετά μετρήθηκαν οι αλλαγές στην αντίληψη του κινδύνου και τη συναισθηματική αντίδραση.
- Μια διαδικτυακή έρευνα, η οποία διανεμήθηκε από τον Απρίλιο έως τον Ιούλιο του 2024, συνέλεξε δεδομένα από πολίτες και στα πέντε εργαστήρια CORE. Διερευνούσε τις προηγούμενες εμπειρίες των ατόμων με φυσικούς κινδύνους, την αντίληψή τους για τους σχετικούς κινδύνους, την εμπιστοσύνη τους στους θεσμούς και τις αρνητικές (π.χ. PTSD) και θετικές (π.χ. PTG) ψυχολογικές επιπτώσεις αυτών των εμπειριών.

Ανακαλύψτε πώς δοκιμάστηκαν πειραματικές στρατηγικές επικοινωνίας με βάση αφίσες σε όλη την Ευρώπη με τη χρήση τεχνολογίας παρακολούθησης των ματιών και μάθετε τι αποκάλυψε μια διαδικτυακή έρευνα σχετικά με τις εμπειρίες από πραγματικές καταστροφές, τα αποτελέσματα για την ψυχική υγεία και την εμπιστοσύνη στα θεσμικά όργανα. Μαζί, αυτές οι γνώσεις συμβάλλουν στη διαμόρφωση πιο ανθεκτικών κοινοτήτων και πιο ανθρωποκεντρικών ανταποκρίσεων σε κρίσεις.



Core Lab

**Crete
GREECE**

CRETE GREECE CORE LAB

ΚΟΙΝΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΗ



Core Lab

**Crete
GREECE**

Επίδραση της οπτικής επικοινωνίας

Διαπιστώθηκε ότι οι αφίσες που έδειχναν συμπεριφορές που πρέπει να υιοθετηθούν σε καταστάσεις φυσικών κινδύνων ενίσχυσαν την αντίληψη του κινδύνου και υποστήριξαν τη συναισθηματική ρύθμιση. Μετά την προβολή των αφισών, μειώθηκαν τόσο τα θετικά όσο και τα αρνητικά συναισθήματα. Αυτή η απλή και συνοπτική μορφή οπτικής επικοινωνίας συμβάλλει στην προώθηση προσαρμοστικών συμπεριφορών κατά τη διάρκεια καταστροφών ενισχύοντας την ευαισθητοποίηση και τον συναισθηματικό έλεγχο.

Ωστόσο, η υψηλή αντίληψη του κινδύνου και οι αλλαγές στα συναισθήματα από μόνες τους δεν αρκούν για να εγγυηθούν ότι οι άνθρωποι θα κινητοποιηθούν δραστικά. Ως εκ τούτου, η οπτική επικοινωνία μέσω αφισών θα πρέπει να συνδυάζεται με πιο ελκυστικές δραστηριότητες, όπως ασκήσεις, εργαστήρια και εκπαιδευτικές συνεδρίες, ώστε να ενθαρρύνεται περαιτέρω η ετοιμότητα και η ανάληψη δράσης.



Χαρακτηριστικά των μέσων οπτικής επικοινωνίας

Μελέτες παρακολούθησης των ματιών αποκάλυψαν ότι το επίπεδο λεπτομέρειας σε μια αφίσα πρέπει να ταιριάζει με τον επικοινωνιακό στόχο:

- Η αφίσα «μόνο εικονογράμματα» είναι η απλούστερη, αλλά μπορεί να μην παρέχει αρκετές πληροφορίες για βαθύτερη κατανόηση.
- Η αφίσα «εικονογράμματα και κείμενα» επεξεργάζεται πιο γρήγορα και φαίνεται να είναι η καλύτερη επιλογή για καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. Βρίσκει την ισορροπία μεταξύ της σαφήνειας και της εύκολης κατανόησης υπό πίεση.
- Η αφίσα «εικόνες και κείμενα» (η πιο λεπτομερής) είναι λιγότερο κατάλληλη για καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, επειδή χρειάζεται περισσότερος χρόνος για την οπτική επεξεργασία. Ωστόσο, βοηθά τους ανθρώπους να αισθάνονται πιο

ενημερωμένοι σχετικά με τους κινδύνους καταστροφών, γεγονός που μπορεί να ενισχύσει την αίσθηση ελέγχου, να μειώσει την αβεβαιότητα και να ενισχύσει την ετοιμότητα.

Συνολικά, είναι σκόπιμο να χρησιμοποιείται λεπτομερέστερη επικοινωνία πριν από μια καταστροφή για την οικοδόμηση γνώσεων και απλούστερη, πιο εύληπτη οπτικοποίηση κατά τη διάρκεια μιας έκτακτης ανάγκης.

Οι συμμετέχοντες υπογράμμισαν επίσης την ανάγκη το οπτικό επικοινωνιακό υλικό να είναι προσβάσιμο από άτομα με αναπηρία και ευάλωτες ομάδες. Πρότειναν βελτιώσεις όπως ηχητικές προειδοποιήσεις, απτικές προειδοποιητικές πινακίδες με ειδικά αλφάβητα και τη χρήση χρωματικών κωδικών προσαρμοσμένων για άτομα με προβλήματα έγχρωμης όρασης.



**Αντιμετωπίζοντας τον κίνδυνο ενός σεισμού :
ας έχουμε τα σωστά αντανακλαστικά !**

Αντιμετωπίζοντας τον κίνδυνο ενός σεισμού :
ας έχουμε τα σωστά αντανακλαστικά !



**Αντιμετωπίζοντας τον κίνδυνο ενός σεισμού :
ας έχουμε τα σωστά αντανακλαστικά !**

 Προσευχαστείτε σε ένα κλειστό χώρο
 Η τσέπη μου αράχ
112 σε περίπτωση κινδύνου


www.easip.gr

 Ετοιμάστε ένα kit έκτακτης ανάγκης που θα βρείτε νερό, τρόφιμα, αντηγόρα, αναπνοή, ταμπάκι, κ.λπ.
 Σηκωθείτε αμέσως από ένα τραπέζι και κρατήστε το πόδι των επιπέδων με τα χέρια σας
 Μείνετε μακριά από δαύρα και εύκαμπτα υλικά
 Προσευχαστείτε για πιθανούς μετασεισμικούς

 Η τσέπη μου αράχ
112 σε περίπτωση κινδύνου

 Ετοιμάστε ένα kit έκτακτης ανάγκης που θα βρείτε νερό, τρόφιμα, αντηγόρα, αναπνοή, ταμπάκι, κ.λπ.
 Σηκωθείτε αμέσως από ένα τραπέζι και κρατήστε το πόδι των επιπέδων με τα χέρια σας
 Μείνετε μακριά από δέντρα και εύκαμπτα υλικά
 Προσευχαστείτε για πιθανούς μετασεισμικούς

 Η τσέπη μου αράχ
112 σε περίπτωση κινδύνου


αφίσα «μόνο εικονογράμματα»

αφίσα «εικονογράμματα και κείμενα»

αφίσα «εικονογραφημένα και κείμενα»



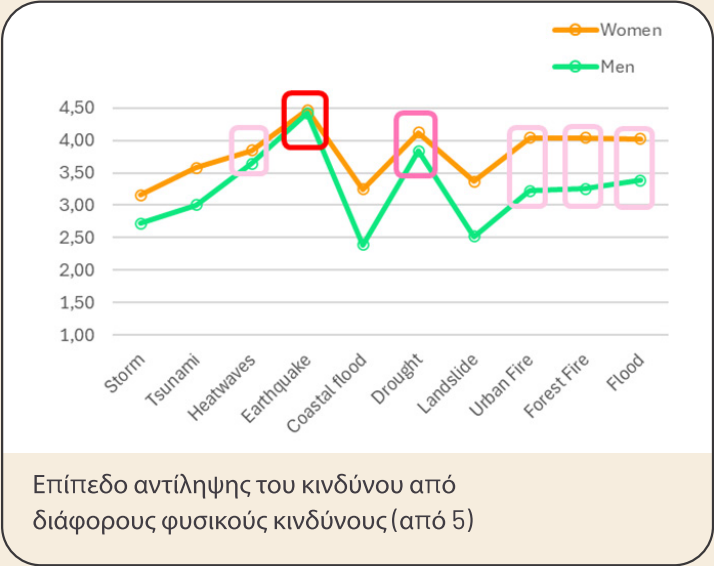
Διαδικτυακή έρευνα σχετικά με την αντίληψη του κινδύνου και τις ψυχολογικές επιπτώσεις προηγούμενων καταστροφών

Αντίληψη του κινδύνου των φυσικών κινδύνων

Γενικά, οι συμμετέχοντες στα εργαστήρια CORE αντιλαμβάνονταν τις περιβαλλοντικές καταστροφές ως πιο επικίνδυνες για τους άλλους παρά για τους ίδιους. Αυτό αντανακλά τη συγκριτική αισιοδοξία (Weinstein, 1980), η οποία μπορεί να αποτελέσει πρόκληση για την ετοιμότητα αντιμετώπισης καταστροφών. Η επικοινωνία θα πρέπει επομένως να τονίζουν την ευπάθεια των τοπικών πληθυσμών.

Η προηγούμενη εμπειρία από καταστροφές δεν φάνηκε να επηρεάζει σημαντικά την αντίληψη του κινδύνου. Οι συμμετέχοντες θεώρησαν τους σεισμούς ως τη μεγαλύτερη απειλή, ακολουθούμενη από τις ξηρασίες. Οι καταστροφές που σχετίζονται με τη ζέστη - όπως οι ξηρασίες, οι καύσωνες και οι πυρκαγιές - θεωρήθηκαν επίσης ως ιδιαίτερα επιζήμιες, πιθανότατα λόγω των αυξανόμενων επιπτώσεων της κλιματικής αλλαγής και της αυξημένης κάλυψης από τα μέσα ενημέρωσης.

Συνολικά, οι γυναίκες έτειναν να αντιλαμβάνονται τους περισσότερους κινδύνους καταστροφών ως πιο απειλητικούς από ό,τι οι άνδρες.



Εμπιστοσύνη στα θεσμικά όργανα

Όσον αφορά τη διαχείριση των κινδύνων καταστροφών, οι συμμετέχοντες εμπιστεύονταν περισσότερο τους συγγενείς (οικογένεια και φίλους), τους γείτονες και τους επιστήμονες. Εμπιστεύονταν λιγότερο τις θρησκευτικές οργανώσεις και τις τοπικές αρχές.

Για αξιόπιστες πληροφορίες, οι συμμετέχοντες εμπιστεύονταν περισσότερο τους επιστήμονες, τις υπηρεσίες υγείας και τους συγγενείς, ενώ οι θρησκευτικές οργανώσεις, οι τοπικές αρχές και η αστυνομία εμφανίζουν χαμηλότερα επίπεδα εμπιστοσύνης.



Ψυχολογικές επιπτώσεις των φυσικών κινδύνων

Από το σύνολο του δείγματος, το 12,7% των συμμετεχόντων ανέφερε συμπτώματα PTSD - ένα ιδιαίτερα υψηλό ποσοστό. Μεταξύ αυτών που ανέφεραν συμπτώματα PTSD, το 86% ήταν γυναίκες και το 29% εθελοντές, γεγονός που χαρακτηρίζει τις ομάδες αυτές ως ιδιαίτερα ευάλωτες.

Αυτή η αυξημένη ευαλωτότητα μεταξύ των γυναικών μπορεί να συνδέεται με την υψηλότερη αντίληψή τους για τον κίνδυνο, η οποία, όπως εξηγούν οι Blondé και Girandola (2016), μπορεί να δημιουργήσει ισχυρότερα αρνητικά συναισθήματα και να εμποδίσει την προσαρμοστική συμπεριφορά. Έτσι, ενώ η ευαισθητοποίηση σε θέματα κινδύνου είναι ζωτικής σημασίας, είναι εξίσου σημαντικό να αντιμετωπιστούν οι πιθανές επιπτώσεις του στην ψυχική υγεία. Θα πρέπει επίσης να εισαχθούν ειδικά εργαλεία υποστήριξης και πρόληψης της ψυχικής υγείας για τους εθελοντές.

Τα συμπτώματα της μετατραυματικής διαταραχής μπορεί να επηρεάσουν όχι μόνο

τα άμεσα θύματα αλλά και όσους εκτίθενται έμμεσα, όπως μέσω των μελών της οικογένειας ή της κάλυψης από τα μέσα ενημέρωσης. Οι στρατηγικές ψυχικής υγείας πρέπει επομένως να επεκτείνουν την υποστήριξη και στις δύο ομάδες. Τέλος, η έρευνα έδειξε ότι η μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στους θεσμούς συνδέεται με λιγότερα συμπτώματα μετατραυματικού στρες. Επιπλέον, η εμπιστοσύνη στις υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης και στους επιστήμονες συνδέθηκε με υψηλότερα επίπεδα μετατραυματικής ανάπτυξης (PTG). Η οικοδόμηση εμπιστοσύνης στους θεσμούς διαδραματίζει επομένως ζωτικό ρόλο στην υποστήριξη της ψυχικής υγείας μετά από καταστροφές.

WEBSITE

www.resiliage.eu

CONTACT US

info@resiliage.eu

FOLLOW US

Facebook Instagram X LinkedIn YouTube @ResiliageEU

OUR CONSORTIUM

