



# Συλλογή Βέλτιστων Πρακτικών για την Ενίσχυση της Ανθεκτικότητας των Επαγγελματιών Πρώτης Γραμμής – Ενότητα 6

Εκπονήθηκε από IED

## Πηγή 1

### 1. Τίτλος της βέλτιστης πρακτικής

Πρωτόκολλο Απολογισμού Κρίσιμων Περιστατικών Άγχους (CISD) – Εφαρμόζεται σε Υπηρεσίες Πυροσβεστικής και Διάσωσης (Καναδάς & Ηνωμένο Βασίλειο)

### 2. Σχετική Εκπαιδευτική Ενότητα

Ενότητα 6 – Συστήματα Υποστήριξης Ψυχικής Υγείας μετά από Καταστροφές

### 3. Πλαίσιο και Ιστορικό

Το πρωτόκολλο Αναφοράς για το Στρες από Κρίσιμες Περιστατικά (CISD) αναπτύχθηκε από το Διεθνές Ίδρυμα για το Στρες από Κρίσιμες Περιστατικά (ICISF) τη δεκαετία του 1980 και έκτοτε έχει εφαρμοστεί σε υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης και διάσωσης στον Καναδά, το Ηνωμένο Βασίλειο και τις Ηνωμένες Πολιτείες.

Σχεδιάστηκε ως πρώιμη ψυχολογική παρέμβαση μετά από τραυματικά περιστατικά όπως μεγάλες πυρκαγιές, πλημμύρες, σεισμούς και ατυχήματα με μαζικές απώλειες.

Οι πυροσβέστες, οι παραϊατρικοί και το προσωπικό της αστυνομίας χρησιμοποιούν τακτικά αυτό το δομημένο μοντέλο για την επεξεργασία του επιχειρησιακού στρες και την πρόληψη τραυματισμών από μετατραυματικό στρες.

#### Πεδίο εφαρμογής:

Πυροσβεστικές και Διάσωσης Υπηρεσίες, Μονάδες Παραϊατρικού, Αστυνομικές Δυνάμεις – ανταπόκριση μετά το συμβάν (εντός 24–72 ωρών).

### 4. Στόχοι της Πρακτικής Άσκησης

- Να παρέχεται μια δομημένη προσέγγιση στους ανταποκριτές για την επεξεργασία τραυματικών εμπειριών.



## RESILIENT RESPONDERS: Βέλτιστες Πρακτικές

- Για τη μείωση του κινδύνου οξείας αντίδρασης στρες που μπορεί να εξελιχθεί σε μακροχρόνιο τραύμα.
- Για την ενίσχυση της επικοινωνίας της ομάδας, της εμπιστοσύνης μεταξύ συνομηλίκων και της ψυχολογικής ανθεκτικότητας

### 5. Περιγραφή της Πρακτικής

Το CISD είναι μια επταφασική διαδικασία ομαδικής ενημέρωσης με επικεφαλής συνομηλίκους, η οποία διευκολύνεται από εκπαιδευμένους επαγγελματίες ψυχικής υγείας και συνομηλίκους υποστηρικτές:

1. **Εισαγωγή** – Εξηγήστε τον σκοπό, την εμπιστευτικότητα και την εθελοντική συμμετοχή.
2. **Φάση Γεγονότων** – Οι συμμετέχοντες περιγράφουν τι συνέβη από τη δική τους οπτική γωνία.
3. **Φάση Σκέψης** – Τα μέλη μοιράζονται τις αρχικές τους σκέψεις ή αντιδράσεις.
4. **Φάση Αντίδρασης** – Συζήτηση των συναισθηματικών αντιδράσεων.
5. **Φάση Συμπτωμάτων** – Αναγνώριση σωματικών ή ψυχολογικών συμπτωμάτων.
6. **Φάση Διδασκαλίας** – Παροχή στρατηγικών αντιμετώπισης και ομαλοποίηση των αντιδράσεων.
7. **Φάση Επανεισόδου** – Συνοψίστε, παρέχετε πόρους και κλείστε τη συνεδρία.

Κάθε συνεδρία διαρκεί περίπου 1,5-2 ώρες, διεξάγεται εντός 72 ωρών από ένα περιστατικό και περιλαμβάνει 6-10 συμμετέχοντες.

### 6. Αποτελέσματα και αντίκτυπος

- Μελέτες που διεξήχθησαν από το ICISF και τις πυροσβεστικές υπηρεσίες στον Καναδά και το Ηνωμένο Βασίλειο δείχνουν μειωμένες απουσίες και βελτιωμένους μηχανισμούς αντιμετώπισης μεταξύ των συμμετεχόντων.
- Οι ανταποκριτές αναφέρουν ότι αισθάνονται μεγαλύτερη υποστήριξη, λιγότερο απομονωμένοι και πιο πρόθυμοι να αναζητήσουν βοήθεια.



## RESILIENT RESPONDERS: Βέλτιστες Πρακτικές

- Οι επακόλουθες έρευνες υπογραμμίζουν μειωμένη συναισθηματική δυσφορία και βελτιωμένο ηθικό μετά από κρίσιμα περιστατικά.

### 7. Διδάγματα που αντλήθηκαν και παράγοντες επιτυχίας

- Η επιτυχία εξαρτάται από εκπαιδευμένους συντονιστές και εθελοντική συμμετοχή.
- Η εμπιστευτικότητα και η συμμετοχή των συνομηλίκων είναι απαραίτητες.
- Όταν εφαρμόζεται πολύ νωρίς (λιγότερο από 24 ώρες), οι συμμετέχοντες ενδέχεται να αντισταθούν στη συμμετοχή λόγω σοκ.

### 8. Μεταβιβασιμότητα και Προσαρμοστικότητα

- Το μοντέλο έχει προσαρμοστεί με επιτυχία για την υγειονομική περίθαλψη, την αεροπορία και τα ανθρωπιστικά περιβάλλοντα.
- Μπορεί να εφαρμοστεί διεθνώς όπου οι ομάδες ανταπόκρισης έχουν δημιουργήσει δομές ομοτίμων.

### 9. Ηθικές Σκέψεις

- Η εμπιστευτικότητα τηρείται αυστηρά: δεν καταγράφονται στοιχεία ταυτοποίησης.
- Οι συμμετέχοντες παρέχουν ενημερωμένη συγκατάθεση πριν από την έναρξη της συνεδρίας.
- Οι συντονιστές πρέπει να αποφεύγουν τον καταναγκασμό και να σέβονται τις πολιτισμικές διαφορές στην συναισθηματική έκφραση.

### 10. Αναφορές

International Critical Incident Stress Foundation (ICISF). (2023). *CISM: Critical Incident Stress Management Overview*. <https://icisf.org>

Everly, G. S., & Mitchell, J. T. (1999). *Critical Incident Stress Management (CISM): A new era and standard of care in crisis intervention*. Chevron.

World Health Organization. (2011). *Psychological first aid: Guide for field workers*. WHO Press.



### Πηγή 2

#### 1. Τίτλος της βέλτιστης πρακτικής

Πρόγραμμα Υποστήριξης Ομοτίμων για τη Διαχείριση Κινδύνου Τραύματος (TRiM) – Πυροσβεστικές και Διασωστικές Υπηρεσίες του Ηνωμένου Βασιλείου

#### 2. Σχετική Εκπαιδευτική Ενότητα

Ενότητα 6 – Συστήματα Υποστήριξης Ψυχικής Υγείας μετά από Καταστροφές

#### 3. Πλαίσιο και Ιστορικό

Η προσέγγιση Διαχείρισης Κινδύνου Τραύματος (TRiM) αναπτύχθηκε από το Υπουργείο Άμυνας του Ηνωμένου Βασιλείου στα τέλη της δεκαετίας του 1990 και έκτοτε έχει υιοθετηθεί από υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης σε όλο το Ηνωμένο Βασίλειο και την Ευρώπη, συμπεριλαμβανομένων των Πυροσβεστικών Υπηρεσιών και Διάσωσης, της Αστυνομίας της Σκωτίας και των NHS ambulance trusts. Το TRiM είναι ένα σύστημα αξιολόγησης και διαχείρισης ψυχολογικού κινδύνου που παρέχεται από ομοτίμους, σχεδιασμένο για τον εντοπισμό, την παρακολούθηση και την υποστήριξη ατόμων που εκτίθενται σε δυνητικά τραυματικά γεγονότα. Σκοπός του είναι να παρέχει ένα δομημένο, προληπτικό μοντέλο υποστήριξης από ομοτίμους, ενσωματωμένο στην οργανωσιακή κουλτούρα.

Πεδίο εφαρμογής:

Υπηρεσίες πυρόσβεσης και διάσωσης, αστυνομικές μονάδες, NHS Ambulance Trusts – σε όλο το Ηνωμένο Βασίλειο και προσαρμοσμένο στην Ολλανδία, τη Νορβηγία και την Ιρλανδία.

#### 4. Στόχοι της Πρακτικής Άσκησης

- Για τον εντοπισμό προσωπικού που διατρέχει κίνδυνο ψυχολογικής δυσφορίας μετά από κρίσιμα περιστατικά.
- Για την παροχή έγκαιρης, εμπιστευτικής υποστήριξης από ομοτίμους και έγκαιρης παρέμβασης.
- Να μειωθεί το στίγμα και να προωθηθεί η ανοιχτή συζήτηση για την ψυχική υγεία σε οργανισμούς άμεσης επέμβασης.
- Για την οικοδόμηση ανθεκτικότητας και την ενίσχυση της μακροπρόθεσμης ευημερίας σε όλο το εργατικό δυναμικό.



## RESILIENT RESPONDERS: Βέλτιστες Πρακτικές

### 5. Περιγραφή της Πρακτικής

Το μοντέλο TRiM ακολουθεί μια δομημένη διαδικασία:

#### 1. Επιλογή και Εκπαίδευση Επαγγελματιών TRiM:

Οι υποστηρικτές από ομοτίμους εκπαιδεύονται στην επίγνωση του τραύματος, στην εμπιστευτικότητα και στον εντοπισμό κινδύνου.

Η εκπαίδευση διαρκεί συνήθως 2-3 ημέρες και είναι διαπιστευμένη από την TRiM UK ή από συνεργαζόμενους οργανισμούς.

#### 2. Αξιολόγηση μετά το συμβάν:

Εντός 72 ωρών από ένα τραυματικό συμβάν, οι επαγγελματίες του TRiM διενεργούν αρχικές αξιολογήσεις χρησιμοποιώντας τυποποιημένες λίστες ελέγχου.

#### 3. Επαναξιολόγηση:

Μια δευτερεύουσα αξιολόγηση πραγματοποιείται εντός 28 ημερών για την παρακολούθηση της αντιμετώπισης και τον εντοπισμό των συνεχιζόμενων αναγκών υποστήριξης.

#### 4. Διαδρομές Παραπομπής:

Εάν παρατηρηθούν ενδείξεις υψηλού κινδύνου, οι επαγγελματίες παραπέμπουν τα άτομα σε επαγγελματικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας.

#### 5. Συνεχής Επικοινωνία με Ομοτίμους:

Οι ομοτίμοι διατηρούν άτυπη υποστήριξη για τη μείωση της απομόνωσης και την ομαλοποίηση των συζητήσεων ανάρρωσης.

### 6. Αποτελέσματα και αντίκτυπος

- Αξιολόγηση από το **King's College London (Greenberg et al., 2010)** διαπίστωσε ότι το TRiM βελτίωσε σημαντικά τη συμπεριφορά αναζήτησης βοήθειας και μείωσε το στίγμα μεταξύ των στρατιωτικών και των ομάδων έκτακτης ανάγκης.
- Οι Πυροσβεστικές και Διάσωτικές Υπηρεσίες που εφαρμόζουν την TRiM αναφέρουν μείωση των απουσιών λόγω ασθένειας και βελτίωση του ηθικού.
- Η ανατροφοδότηση από ομοτίμους υποδηλώνει μεγαλύτερη εμπιστοσύνη και προθυμία για συμμετοχή σε σύγκριση με τις παραδοσιακές προσεγγίσεις συμβουλευτικής.



## RESILIENT RESPONDERS: Βέλτιστες Πρακτικές

### 7. Διδάγματα που αντλήθηκαν και παράγοντες επιτυχίας

- Η θεσμική υποστήριξη και η διοικητική υποστήριξη είναι απαραίτητες για τη βιωσιμότητα.
- Η ποιότητα της εκπαίδευσης και τα τακτικά επαναληπτικά μαθήματα διασφαλίζουν τη συνεπή εφαρμογή.
- Οι προκλήσεις περιλαμβάνουν τη διατήρηση της εμπιστευτικότητας σε μικρές ομάδες και την αποφυγή υπερβολικής επιβάρυνσης των συνομηλίκων υποστηρικτών.

### 8. Μεταβιβασιμότητα και Προσαρμοστικότητα

- Το μοντέλο έχει προσαρμοστεί σε όλη την Ευρώπη (Ολλανδία, Νορβηγία, Ιρλανδία) και είναι συμβατό με τα πλαίσια της ΕΕ για την υγεία στην εργασία.
- Μπορεί να ενσωματωθεί με άλλες πρωτοβουλίες ΨΥΨΚΥ (π.χ., Πρώτες Βοήθειες Ψυχολογίας του ΠΟΥ, Οδηγίες IASC).

### 9. Ηθικές Σκέψεις

- Οι συμφωνίες εμπιστευτικότητας και η ενημερωμένη συναίνεση είναι υποχρεωτικές.
- Οι υποστηρικτές από ομοτίμους λαμβάνουν επίβλεψη για τη διαχείριση των ορίων και την πρόληψη δευτερογενούς τραύματος.
- Το TRiM αποθαρρύνει ρητά τον καταναγκασμό ή την αναγκαστική συμμετοχή.

### 10. Αναφορές

Greenberg, N., Langston, V., & Jones, N. (2010). Trauma Risk Management (TRiM) in the UK Armed Forces: A case study of occupational mental health practice. *Journal of Mental Health, 19*(6), 543–548.

TRiM UK. (2023). *TRiM Practitioner Training and Accreditation*. <https://www.trim-training.co.uk>



### Πηγή 3

#### 1. Τίτλος της βέλτιστης πρακτικής

Δίκτυα Αμοιβαίας Βοήθειας βασισμένα στην Κοινότητα για την Ανάρρωση μετά από Καταστροφές – Κεντρική Ιταλία (Σεισμοί του 2016)

#### 2. Σχετική Εκπαιδευτική Ενότητα

Ενότητα 6 – Συστήματα Υποστήριξης Ψυχικής Υγείας μετά από Καταστροφές

#### 3. Πλαίσιο και Ιστορικό

Μετά τους καταστροφικούς σεισμούς που έπληξαν την Κεντρική Ιταλία μεταξύ Αυγούστου 2016 και Ιανουαρίου 2017, οι τοπικές κοινότητες, οι εθελοντές και οι ΜΚΟ κινητοποιήθηκαν για να υποστηρίξουν τόσο την υλική όσο και τη συναισθηματική ανάκαμψη.

Σε περιοχές όπως η Αματρίτσε, η Νόρθια και η Λ' Άκουιλα, οι πολίτες σχημάτισαν αυθόρμητα δίκτυα αμοιβαίας βοήθειας για να μοιραστούν πόρους, να ανοικοδομήσουν κοινωνικούς δεσμούς και να αντιμετωπίσουν τις ψυχολογικές επιπτώσεις του εκτοπισμού και της απώλειας.

Αυτές οι πρωτοβουλίες υποστηρίχθηκαν αργότερα από οργανισμούς όπως η Caritas Italiana, η Protezione Civile και τοπικοί δήμοι, εξελισσόμενες σε δομημένα κέντρα αποκατάστασης της κοινότητας που προσφέρουν υποστήριξη από ομοτίμους και ψυχοκοινωνική υποστήριξη.

#### 4. Στόχοι της Πρακτικής Άσκησης

- Να προωθήσει τη συναισθηματική ανάρρωση και την κοινωνική συνοχή μετά από καταστροφές.
- Για τη μείωση της απομόνωσης και του άγχους μεταξύ των πληγέντων πολιτών και των εθελοντών που ανταποκρίνονται στις ανάγκες.
- Να ενδυναμώσουμε τις τοπικές κοινότητες ώστε να συμμετάσχουν στη δική τους ψυχοκοινωνική ανάκαμψη.
- Να συμπληρωθούν οι επαγγελματικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας με πρωτοβουλίες που βασίζονται σε ομοτίμους και την κοινότητα.

#### 5. Περιγραφή της Πρακτικής



## RESILIENT RESPONDERS: Βέλτιστες Πρακτικές

Τα δίκτυα αμοιβαίας βοήθειας ακολούθησαν μια δομημένη, κοινοτικά καθοδηγούμενη διαδικασία:

1. **Αρχική κινητοποίηση:** Μέσα σε λίγες εβδομάδες από τον σεισμό, πολίτες και εθελοντές δημιούργησαν άτυπες ομάδες υποστήριξης σε προσωρινά καταφύγια και κοινοτικά κέντρα.
2. **Διευκόλυνση και Υποστήριξη:** Τοπικές ΜΚΟ (Caritas Italiana, ActionAid) εκπαίδευσαν συντονιστές της κοινότητας για να διευθύνουν τακτικές συναντήσεις με επίκεντρο την συναισθηματική έκφραση, τη διαχείριση του στρες και την πρακτική επίλυση προβλημάτων.
3. **Ενσωμάτωση με τις Δημόσιες Υπηρεσίες:** Οι Δήμοι και η Πολιτική Προστασία παρέιχαν υλικοτεχνική υποστήριξη και συνέδεσαν ομάδες με υπηρεσίες υγείας και κοινωνικές υπηρεσίες.
4. **Κόμβοι Ανάκαμψης Κοινότητας:** Μέχρι το 2018, ορισμένες από αυτές τις ομάδες έγιναν μόνιμα τοπικά κέντρα για συντονισμό εθελοντών και κοινωνικές δραστηριότητες, ενισχύοντας τη μακροπρόθεσμη ανθεκτικότητα της κοινότητας.

### 6. Αποτελέσματα και αντίκτυπος

Σύμφωνα με τη μελέτη της Caritas Italiana (2018) και του Politecnico di Milano (2024), οι κοινότητες που συμμετείχαν σε πρωτοβουλίες αμοιβαίας βοήθειας απέδειξαν:

- Υψηλότερα επίπεδα αντιληπτής ανθεκτικότητας και αίσθησης του ανήκειν στην κοινότητα.
- Μειωμένη συναισθηματική δυσφορία και κοινωνική απόσυρση.
- Ταχύτερη επανένταξη στην καθημερινή ρουτίνα σε σύγκριση με τις μη συμμετέχουσες κοινότητες.

Αυτά τα δίκτυα υποστήριξαν επίσης την άτυπη ψυχοκοινωνική παρακολούθηση και τη βελτίωση του συντονισμού μεταξύ πολιτών και επαγγελματιών ανταποκριτών.

### 7. Διδάγματα που αντλήθηκαν και παράγοντες επιτυχίας

- Η εμπιστοσύνη και η τοπική ανάληψη ευθύνης ήταν το κλειδί για την επιτυχία· οι πρωτοβουλίες με επικεφαλής τους κατοίκους ήταν πιο βιώσιμες.



## RESILIENT RESPONDERS: Βέλτιστες Πρακτικές

- Η συνεργασία μεταξύ επαγγελματιών (ψυχολόγων, κοινωνικών λειτουργών) και εθελοντών ενίσχυσε την αξιοπιστία και την αποτελεσματικότητα.
- Οι προκλήσεις περιελάμβαναν τη διατήρηση της συμμετοχής με την πάροδο του χρόνου και την εξισορρόπηση της συναισθηματικής υποστήριξης με πρακτικές εργασίες αποκατάστασης.

### 8. Μεταβιβασιμότητα και Προσαρμοστικότητα

- Το μοντέλο είναι εύκολα εφαρμόσιμο σε άλλες περιοχές της ΕΕ με ισχυρά συστήματα πολιτικής προστασίας και εθελοντισμού.
- Μπορεί να προσαρμοστεί σε αγροτικά και αστικά περιβάλλοντα και σε άλλους τύπους καταστροφών (πλημμύρες, πυρκαγιές).
- Προσφέρει ένα μοντέλο για την ενσωμάτωση της ανθεκτικότητας της κοινότητας και της ψυχοκοινωνικής ανάκαμψης στα πλαίσια διαχείρισης καταστροφών της ΕΕ.

### 9. Ηθικές Σκέψεις

- Η εμπιστευτικότητα τηρήθηκε εντός κάθε ομάδας· δεν τηρήθηκαν αρχεία προσωπικών ιστοριών.
- Η συμμετοχή ήταν εθελοντική και ζητήθηκε η συγκατάθεση για όλες τις ομαδικές δραστηριότητες.
- Οι συντονιστές έλαβαν εποπτεία για να διαχειριστούν τα συναισθηματικά όρια και να αποφύγουν δευτερογενές τραύμα.

### 10. Αναφορές

Caritas Italiana. (2018). *Post-earthquake community rebuilding report – Central Italy case study*. Caritas Publications.

Politecnico di Milano. (2024). *Learning lessons from disaster recovery: Local and community participation in post-disaster reconstruction in Central Italy*. Polimi Digital Repository.

Protezione Civile Italiana. (2019). *Rapporto annuale sulla gestione del post-sisma 2016–2017*. Roma: Dipartimento della Protezione Civile.



### Πηγή 4

#### 1. Τίτλος της βέλτιστης πρακτικής

Καθιέρωση Διαδρομών Παραπομπής για Ψυχική Υγεία και Ψυχοκοινωνική Υποστήριξη – Ελλάδα (Μοντέλο Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού & Πολιτικής Προστασίας)

#### 2. Σχετική Εκπαιδευτική Ενότητα

Ενότητα 6 – Συστήματα Υποστήριξης Ψυχικής Υγείας μετά από Καταστροφές

#### 3. Πλαίσιο και Ιστορικό

Μετά τις μεγάλες καταστροφές στην Ελλάδα, συμπεριλαμβανομένων των πυρκαγιών της Αττικής το 2018 και των πλημμυρών στη Θεσσαλία το 2023, η ανάγκη για συντονισμένη υποστήριξη ψυχικής υγείας και ψυχοκοινωνικής υποστήριξης (ΨΥΨΥ) κατέστη επιτακτική.

Ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός (ΕΕΣ), σε συνεργασία με το Υπουργείο Κλιματικής Κρίσης και Πολιτικής Προστασίας, υιοθέτησε τις κατευθυντήριες γραμμές της Μόνιμης Διατμηματικής Επιτροπής (ΔΜΔΕ) για τη δημιουργία δομημένων οδών παραπομπής που συνδέουν τους πρώτους ανταποκριτές, τους κοινωνικούς λειτουργούς, τους ψυχολόγους και τις υπηρεσίες υγείας. Αυτά τα συστήματα παραπομπής διασφαλίζουν ότι τα άτομα που βρίσκονται σε κίνδυνο, τα οποία εντοπίζονται κατά τη διάρκεια επιχειρήσεων έκτακτης ανάγκης ή μέσω κοινοτικών δικτύων, λαμβάνουν έγκαιρη και κατάλληλη φροντίδα ψυχικής υγείας.

Πεδίο Εφαρμογής:

Κοινότητες που έχουν πληγεί από καταστροφές στην Ελλάδα (περιοχές μετά από πυρκαγιές και πλημμύρες) – συντονισμένες από τον Ελληνικό Ερυθρό Σταυρό, την Πολιτική Προστασία και τις ψυχοκοινωνικές ομάδες των δήμων.

#### 4. Στόχοι της Πρακτικής Άσκησης

- Να θεσπιστούν σαφείς και εμπιστευτικές διαδικασίες για την παραπομπή των προσβεβλημένων ατόμων σε κατάλληλες ψυχοκοινωνικές και κλινικές υπηρεσίες.
- Για να διασφαλιστεί η συνεργασία μεταξύ των ανταποκριτών, των επαγγελματιών υγείας και των κοινοτικών οργανώσεων.
- Για τη μείωση της ψυχολογικής δυσφορίας και την πρόληψη μακροχρόνιων τραυμάτων.



## RESILIENT RESPONDERS: Βέλτιστες Πρακτικές

- Να ενισχυθεί η εθνική ικανότητα για ολοκληρωμένη αντιμετώπιση της ΨΥΨΚΥ.

### 5. Περιγραφή της Πρακτικής

Το σύστημα παραπομπής λειτουργεί σε τέσσερις κύριες φάσεις:

#### 1. Ταυτοποίηση και Έλεγχος:

Εκπαιδευμένοι εθελοντές πεδίου (π.χ., HRC, δημοτικές ομάδες) εντοπίζουν άτομα που εμφανίζουν σημάδια δυσφορίας χρησιμοποιώντας έντυπα αξιολόγησης IASC.

#### 2. Αρχική Υποστήριξη και Χαρτογράφηση:

Τα άτομα λαμβάνουν άμεση παροχή πρώτων βοηθειών ψυχολογίας (PFA) και πληροφορίες σχετικά με τις διαθέσιμες υπηρεσίες.

Οι περιπτώσεις καταγράφονται ανώνυμα σε μια βάση δεδομένων παραπομπών που διαχειρίζεται ο συντονιστικός φορέας (π.χ., Πολιτική Προστασία ή HRC).

#### 3. Διαδικασία Παραπομπής:

Με βάση τη σοβαρότητα και τις ανάγκες, τα άτομα παραπέμπονται σε:

- Ομάδες ψυχοκοινωνικής υποστήριξης της κοινότητας.
- Επαγγελματίες ψυχικής υγείας (ψυχίατροι, ψυχολόγοι).
- Υπηρεσίες κοινωνικής πρόνοιας ή κέντρα υγείας.

Οι αποφάσεις παραπομπής ακολουθούν το «Μοντέλο Σταδιακής Φροντίδας», διασφαλίζοντας αναλογική ανταπόκριση.

#### 4. Παρακολούθηση και Ανατροφοδότηση:

Οι ψυχοκοινωνικές ομάδες παρέχουν επικοινωνία παρακολούθησης εντός 2-4 εβδομάδων.

Οι συντονιστικές συναντήσεις εξετάζουν την πρόοδο και προσαρμόζουν τα σχέδια υποστήριξης.

### 6. Αποτελέσματα και αντίκτυπος

- Κατά τη διάρκεια της αντιμετώπισης των πυρκαγιών στην Αττική (2018), το HRC ανέφερε περισσότερα από 800 άτομα που παραπέμφθηκαν για ψυχοκοινωνική ή ψυχιατρική φροντίδα, με πάνω από το 65% να ολοκληρώνουν με επιτυχία βραχυπρόθεσμα σχέδια παρέμβασης.
- Οι αξιολογήσεις από τις πλημμύρες στη Θεσσαλία (2023) έδειξαν ταχύτερο εντοπισμό ατόμων που κινδυνεύουν και βελτιωμένη συνεργασία μεταξύ



## RESILIENT RESPONDERS: Βέλτιστες Πρακτικές

της Πολιτικής Προστασίας και των ΜΚΟ.

- Το μοντέλο παραπομπής έχει έκτοτε ενσωματωθεί στα εθνικά πρωτόκολλα έκτακτης ανάγκης στο πλαίσιο της στρατηγικής Διαχείρισης Κινδύνου Καταστροφών της Ελλάδας.

### 7. Διδάγματα που αντλήθηκαν και παράγοντες επιτυχίας

- Ο συντονισμός μεταξύ των φορέων είναι απαραίτητος για την αποφυγή επικαλύψεων και σύγχυσης.
- Τα ψηφιακά εργαλεία παραπομπής βελτιώνουν την αποτελεσματικότητα, αλλά απαιτούν ισχυρές πολιτικές προστασίας δεδομένων.
- Οι τοπικές συνεργασίες και η εκπαίδευση ενισχύουν τη βιωσιμότητα.
- Η συνεχής εποπτεία και οι βρόχοι ανατροφοδότησης διασφαλίζουν την ποιότητα της φροντίδας.

### 8. Μεταβιβασιμότητα και Προσαρμοστικότητα

- Το μοντέλο μπορεί εύκολα να προσαρμοστεί σε άλλες χώρες της ΕΕ με συστήματα Πολιτικής Προστασίας και δίκτυα Ερυθρού Σταυρού/ΜΚΟ.
- Μεταφέρεται σε χώρους υποδοχής προσφύγων και σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης δημόσιας υγείας (π.χ., πανδημίες).
- Συμβατό με τα πλαίσια IASC και ΠΟΥ για ολοκληρωμένη υποστήριξη ψυχικής υγείας.

### 9. Ηθικές Σκέψεις

- Η εμπιστευτικότητα διατηρείται σε όλα τα στάδια της παραπομπής και της διαχείρισης δεδομένων.
- Απαιτείται ενημερωμένη συγκατάθεση πριν από την κοινοποίηση προσωπικών πληροφοριών.
- Τα ευαίσθητα δεδομένα αποθηκεύονται σύμφωνα με τον ΓΚΠΔ και τους εθνικούς νόμους περί απορρήτου.
- Οι υποστηρικτές από ομοτίμους λαμβάνουν καθοδήγηση σχετικά με τα ηθικά όρια και την προστασία των δεδομένων.



### 10. Αναφορές

Hellenic Red Cross. (2019). *Psychosocial Support Services after the Attica Wildfires – Evaluation Report*. Athens: HRC.

Ministry for Climate Crisis and Civil Protection. (2023). *Disaster Response Coordination Framework*. Athens: Government of Greece.

Inter-Agency Standing Committee (IASC). (2007). *Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings*. Geneva: IASC.

World Health Organization. (2019). *Mental health in emergencies*. WHO Fact Sheet..



### Πηγή 5

#### 1. Τίτλος της βέλτιστης πρακτικής

Προώθηση της Οργανωσιακής Ανθεκτικότητας και της Υποστηρικτικής Ηγεσίας – Σκανδιναβικό Δίκτυο Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης σε Κρίσεις και Καταστροφές (NORDRESS)

#### 2. Σχετική Εκπαιδευτική Ενότητα

Ενότητα 6 – Συστήματα Υποστήριξης Ψυχικής Υγείας μετά από Καταστροφές

#### 3. Πλαίσιο και Ιστορικό

Το Σκανδιναβικό Δίκτυο για Ψυχοκοινωνική Υποστήριξη σε Κρίσεις και Καταστροφές (NORDRESS) είναι μια συνεργατική πρωτοβουλία που ξεκίνησε το 2015 από πανεπιστήμια και αρχές Πολιτικής Προστασίας στην Ισλανδία, τη Νορβηγία, τη Σουηδία, τη Φινλανδία και τη Δανία.

Στόχος του είναι η ενίσχυση της ψυχοκοινωνικής ετοιμότητας, της ηγεσίας και της ανθεκτικότητας εντός των οργανισμών διαχείρισης έκτακτης ανάγκης και κρίσεων.

Το NORDRESS προωθεί μια προληπτική οργανωτική κουλτούρα που ομαλοποιεί τη συναισθηματική ευεξία, ενισχύει την υποστηρικτική ηγεσία και ενσωματώνει την ψυχική υγεία στις καθημερινές λειτουργίες.

#### 4. Στόχοι της Πρακτικής Άσκησης

- Να ενσωματώσουμε την ψυχοκοινωνική ανθεκτικότητα και την ευημερία στις οργανωτικές δομές.
- Να εκπαιδεύσει τους ηγέτες ώστε να εντοπίζουν τα πρώιμα σημάδια στρες και να προωθούν την ανοιχτή επικοινωνία.
- Να μειωθεί το στίγμα και να ενθαρρυνθεί μια κουλτούρα ενσυναίσθησης, αναστοχασμού και υποστήριξης από ομοτίμους.
- Να οικοδομηθεί μακροπρόθεσμη οργανωτική ικανότητα για την αντιμετώπιση κρίσεων και την ανάκαμψη.

#### 5. Περιγραφή της Πρακτικής

Η προσέγγιση NORDRESS περιλαμβάνει τρία αλληλένδετα στοιχεία:

##### 1. Εκπαίδευση Ηγεσίας και Ανάπτυξη Ικανοτήτων



## RESILIENT RESPONDERS: Βέλτιστες Πρακτικές

Εργαστήρια για διευθυντές και επόπτες σχετικά με την επίγνωση του στρες, την ηγεσία που βασίζεται στο τραύμα και την επικοινωνία.

Οι ηγέτες μαθαίνουν να διεξάγουν «συναισθηματικούς ελέγχους» και να αποτελούν παράδειγμα υγιών συμπεριφορών αντιμετώπισης.

### 2. Ολοκλήρωση Οργανωτικής Πολιτικής

Κάθε συμμετέχων οργανισμός αναπτύσσει ή ενημερώνει εσωτερικές πολιτικές ώστε να συμπεριλαμβάνει την ψυχική υγεία ως βασικό στοιχείο της ασφάλειας και της επιχειρησιακής ετοιμότητας.

Η προσέγγιση καθοδηγείται από το *Σκανδιναβικό Πλαίσιο Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης*, ευθυγραμμιζόμενο με τις αρχές του ΠΟΥ και της Πολιτικής Προστασίας της ΕΕ.

### 3. Συνεργασία μεταξύ ομοτίμων και δια-υπηρεσιών

Οι τακτικές συναντήσεις δικτύου και οι ασκήσεις προσομοίωσης επιτρέπουν στους ηγέτες να ανταλλάσσουν πρακτικές, να μοιράζονται διδάγματα και να αξιολογούν την ψυχοκοινωνική ετοιμότητα.

Τα διαδικτυακά εργαλεία (που αναπτύχθηκαν από το NORDRESS και το Karolinska Institutet) παρέχουν υλικό συνεχούς μάθησης και πόρους αυτοαξιολόγησης.

### 6. Αποτελέσματα και αντίκτυπος

- Οι συμμετέχοντες οργανισμοί αναφέρουν βελτιωμένο ηθικό του προσωπικού, μειωμένες απουσίες και μεγαλύτερη ανοιχτότητα στη συζήτηση για το άγχος και την ψυχική υγεία.
- Μια αξιολόγηση του 2022 από το Πανεπιστήμιο της Ισλανδίας έδειξε ότι οι εκπαιδευμένοι ηγέτες επέδειξαν ισχυρότερη ομαδική συνοχή και επικοινωνία σε καταστάσεις κρίσης.



## RESILIENT RESPONDERS: Βέλτιστες Πρακτικές

- Η συνεργασία μεταξύ φορέων ενίσχυσε την περιφερειακή ανθεκτικότητα και την τυποποίηση των ψυχοκοινωνικών πρωτοκόλλων σε όλες τις σκανδιναβικές χώρες.

### 7. Διδάγματα που αντλήθηκαν και παράγοντες επιτυχίας

- Η διαρκής εμπλοκή της ηγεσίας είναι ζωτικής σημασίας για την πολιτισμική αλλαγή.
- Η ενσωμάτωση στην πολιτική και την εκπαίδευση, και όχι οι ad hoc δραστηριότητες, διασφαλίζει τον αντίκτυπο.
- Η ανταλλαγή απόψεων μεταξύ των φορέων συμβάλλει στη διατήρηση της δέσμευσης και της καινοτομίας.
- Οι προκλήσεις περιλαμβάνουν τη διασφάλιση της συνεπούς εφαρμογής και την υπερνίκηση της αντίστασης από τις παραδοσιακές κουλτούρες διοίκησης.

### 8. Μεταβιβασιμότητα και Προσαρμοστικότητα

- Το μοντέλο είναι σε μεγάλο βαθμό εφαρμόσιμο σε άλλα πλαίσια της ΕΕ όπου υπάρχει διατομεακή συνεργασία.
- Μπορεί να προσαρμοστεί σε εθνικά συστήματα Πολιτικής Προστασίας, νοσοκομεία ή μεγάλες ΜΚΟ.
- Λειτουργεί ως πρότυπο για την ενσωμάτωση της ψυχοκοινωνικής ανθεκτικότητας στη διακυβέρνηση του οργανισμού.

### 9. Ηθικές Σκέψεις

- Σεβασμός της εμπιστευτικότητας και εθελοντική συμμετοχή σε όλες τις ψυχοκοινωνικές δραστηριότητες.
- Οι ηγέτες λαμβάνουν εποπτεία για να διατηρούν τα όρια και να αποφεύγουν τον καταναγκασμό.
- Διασφαλίζει προσεγγίσεις ηγεσίας που λαμβάνουν υπόψη τα φύλα και είναι χωρίς αποκλεισμούς.

### 10. Αναφορές



## RESILIENT RESPONDERS: Βέλτιστες Πρακτικές

NORDRESS. (2022). *Building resilient organisations: Nordic approaches to psychosocial support in crises*. University of Iceland.

Karolinska Institutet. (2021). *Leadership for psychosocial resilience in emergency response organisations*. Stockholm: KI Press.

University of Oslo. (2019). *Nordic network on psychosocial support: Evaluation report*. Oslo: UiO.

World Health Organization. (2019). *Mental health in emergencies*. WHO Fact Sheet.



## RESILIENT RESPONDERS: Βέλτιστες Πρακτικές



## RESILIENT RESPONDERS

Psychological Resilience and Support for Personnel in Charge  
after Natural Disasters

PROJECT NUMBER: 2023-2-TR01-KA220-ADU-000180454



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.