

Yardımda Edene Yardım

Psikososyal Destek
Doğal Afet



Doğal Afetlerde Psikososyal Destek

- Doğal Afete Maruz Kalan Bireylerin Tepkileri
- Psikolojik İlk Yardım
- Akut Stres Bozukluğu
- Travma Sonrası Stres Bozukluğu
- Ölüml - Yas
- Psikolojik Sağlamlık
- Deneyim Paylaşımı

Travma



Deprem, insanın hareketsiz kabul ettiği ve güvenle ayağını bastığı toprağın oynayacağını ve üzerinde bulunan tüm yapıların hasar görüp can kaybına uğrayacak şekilde yıkılabileceklerini gösteren bir doğa olayıdır.

Doğal Afet

Doğal afetler sonrasında afetzedeler açısından sırasıyla

- Güvenlik
- Temel İhtiyaçlar
- Psikolojik İlk Yardım

nceliklidir.

Doğal Afete Maruz Kalan Bireylerin Tepkileri



Doğal Afete Maruz Kalan Bireylerin Tepkileri

Psikolojik Şok Dönemi (İlk 24 Saat)

- Ani Fizyolojik Uyarılma
- Mantıklı Düşünememe
- Hafızada Tutma ve Odaklanma Sorunları
- Her Durumun Gerçek Dışı Görünmesi
- Duyguların Taşlaşması (Küntleşme)

Doğal Afete Maruz Kalan Bireylerin Tepkileri
Tepki Dönemi (2 - 6 Gün Arası)

Felaketle karşılaşan neredeyse herkes korku ve stres yaşar.

- Ürkeklik / Yalnız olmaktan korkmak
- Şaşkınlık
- Gergin hissetmek
- Uyuyamamak
- Kabuslar görmek
- Ani gürültü veya titreşimden ürüyor olmak (Örneğin, kamyon geçmesi)
- Diğer aile üyeleri için endişelenmek
- Bireyleri unutmak / Suçluluk
- Küçük kazalar yapmak
- Kolayca ağlamak
- Uyuşmuş hissetmek
- Liman ve otoyol köprülerinden kaçınmak
- Normalden daha hızlı konuşmak
- Endişeli hissetmek
- Kızgın ya da sinirli hissetmek
- Çok kötü bir şeyin olacağını düşünmek
- Aciz hissetmek
- Hayatta kaldığı için suçlu hissetmek
- Daha önceki travmatik olayları yeniden deneyimlemek
- Güvensizlik

Ani duygu değişimleri dikkat ve konsantrasyon sorunlarına yol açabilir.

Doğal Afete Maruz Kalan Bireylerin Tepkileri
Tepki Dönemi (2 - 6 Gün Arası)

Doğal Afete Maruz Kalanların Travmaya Bağlı Fizyolojik Tepkileri

- Titreme,
- Çarpıntı,
- Baş ve göğüs ağrısı,
- Nefes darlığı,
- Mide yanması ve bulanması,
- İştah azalması veya artması,
- Yorgunluk hali ve gürültüye karşı hassasiyet

Zihinsel İşleme ve Olanları Düşünme Dönemi(1 Hafta Sonra)

- Kişi olayla ilgili konuşmak istemeyebilir
- Kayıplar için yas süreci başlar
- Kişilerarası ilişkilerde öfke hali ve çatışmalar yoğun yaşanabilir
- Hakaret edebilirler
 - ✓ Öneri üslubu: acaba şöyle yapılabilir mi?

Acı çekmenin münasip bir yolu yoktur.

Kendi fizyolojik ve psikolojik tepkilerinizi açığa çıkarmanız,

normalleşme süreciniz için gereklidir.

İyileşme ve Yeniden Uyum Dönemi (Uzun Sürebilir)

- Direnç Yavaşlar
- Yaşama Uyum Başlar
- Duygusal İyi Hissetme Yaşanır
- Yaşanılan Afet, Anıların Bir Parçası Olur ve Zihni İlk Zamanlardaki Gibi Pek Meşgul Etmez

Işık'la Kara'nın Dostluğunun Hikayesi

Doğal
Afet
Travmas
1

Tüm olumsuz belirtiler

bir ay içerisinde azalmaz ve

kişinin işlevini bozucu şekilde seyire devam ediyor ise

TSSB, Psikopatolojik Yas ve Uyum Bozukluğu açısından

profesyonel bir değerlendirme ve yardım alınması önerilmektedir.

Psikolojik İlk Yardım

Psikolojik İlk Yardım

KRİZ ALANINA GİRMEYEN ÖNCE AŞAĞIDAKİLERİ ÖĞRENİN

Önemli Sorular

Kriz durumu	<ul style="list-style-type: none">» Ne oldu?» Ne zaman ve nerede meydana geldi?» Yaklaşık kaç kişi etkilendi ve etkilenenler kimler?
Mevcut hizmet ve destekler	<ul style="list-style-type: none">» Acil tıbbi bakım, yiyecek, su, barınak veya aile üyelerini izleme gibi temel ihtiyaçları kim karşılıyor?» İnsanlar bu hizmetlere nerede ve nasıl ulaşabilir?» Başka kimler yardım ediyor? Müdahale ekibinde halktan kişiler de var mı?
Emniyet ve güvenlik problemleri	<ul style="list-style-type: none">» Kriz olayı bitti mi yoksa devam ediyor mu? (depremden sonraki artçı sarsıntılar ya da devam eden bir çatışma gibi)» Etrafta ne tür tehlikeler (isyancılar, mayın ya da altyapı hasarları gibi) olabilir?» Güvenli olmayan (örneğin, fiziksel tehlikeye neden olabilecek) ya da giriş izninizin olmadığı yerler var mı?

İZLE

- » Güvenliği kontrol edin.
- » Acil temel ihtiyaçları olan kişileri kontrol edin.
- » Ciddi stres tepkileri gösteren insanları kontrol edin.



DİNLE

- » Desteğe ihtiyacı olabilecek insanlara yaklaşın.
- » İnsanların ihtiyaç ve kaygılarını sorun.
- » İnsanları dinleyin ve sakinleşmelerine yardımcı olun.



BAĞ KUR

- » İnsanların temel ihtiyaçlarını bildirmelerine ve hizmetlere ulaşmalarına yardım edin.
- » Problemleriyle baş etmelerine yardım edin.
- » Bilgi verin.
- » İnsanların sevdikleriyle bağlantı kurmasına ve sosyal destek sağlamasına yardım edin.



Psikolojik İlk Yardım

Her insan yaşamdaki zorluklar ile başa çıkmaya yardımcı olacak güçlü yönler ve yeteneklere sahiptir.

- » Güvenli alanı gözetin
- » Afetzedenin Temel İhtiyaçları İçin Aracı Olun / Yönlendirebileceğiniz Kişi ve Kurumları Bilin
- » Kısa, Net, Anlaşılabilir Cümleler Kurun
- » Gerçek Dışı Sözler Vermeyin
- » Çevirmen Kullanıyorsanız Çevirmene Değil Afetzedeye Bakın
- » Kendi Yorumunuzu Katmayın / Ölümü Özendirmeyin «Öldü Kurtuldu, Sıralı Ölüm vb.»

Psikolojik İlk Yardım

Her insan yaşamdaki zorluklar ile başa çıkmaya yardımcı olacak güçlü yönler ve yeteneklere sahiptir.

- » İnsanlar, «Sen Güçlü Bir İnsansın» Sorumluluğunun Altında Ezilebilir
- » Bilmiyorum Demek ve Bazen Hiçbir Şey Yapmamak Da Bir Tür Yardımdır
- » Afet Şokunda Dengeleme Yöntemlerini Kullanın
- » Bir Şey Söylemek Zorunda Değilsiniz / Zorlamayın
- » Tutamayacağınız sözler vermeyin; bu bilgiyi hemen size ulaştıracam.
- » Sınırlarınızı Bilin, Sınırlarınızda Kalın

Çok Kaygılı ve Stres Belirtileri Gösterenlere Yardım

- » Ses tonunuzu sakin ve yumuşak tutun.
- » Kültürel olarak uygunsa, konuştuğunuz kişiyle göz kontağı kurun.
- » İnsanlara onlara yardım için orada olduğunuzu hatırlatın.
- » Doğruysa, güvende olduklarını hatırlatın.
- » Kişi gerçeklikle ve çevresiyle bağının koptuğunu hissederse, kişinin kendisiyle ve çevresiyle bağlantı kurmasına yardım edilebilir. Bunun için aşağıdakileri isteyin:
 - » Ayağını yere koymasını ve zemini hissetmesini isteyin.
 - » Parmakları ya da elleriyle hafifçe kucaklarına vurmasını isteyin.
 - » O an gördükleri, duydukları veya hissettikleri stres yaratmayan şeylerin fark ettirin.
 - » Gördükleri ve duyduklarının ne olduğunu size söylemelerini isteyin.
 - » Nefeslerine odaklanmalarını ve yavaşça nefes almalarını isteyin.

Çok Kaygılı ve Stres Belirtileri Gösterenlere Yardım

Yoğun stres yaşayan bireyler önceki bilgilerini çağırmakta zorlanabilirler;

‘zaten biliyordur’, demeyin;

hatırlatın!

Sorumluluk Duygusuyla Yardım

Etik Kuralları Bilin



Her Zaman Uygulayın

Olumlu başa çıkma stratejilerini **güçlendirin**

- Yeterince dinlenin.
- Mümkün olduğunca düzenli yiyin ve su için.
- Aile ve arkadaşlarınızla konuşun ve vakit geçirin.
- Problemlerinizi güvendiğiniz biriyle tartışın.
- Rahatlamanıza yardımcı olacak faaliyetler yapın (yürümek, şarkı söylemek, dua etmek, çocuklarla oynamak gibi).
- Fiziksel egzersiz yapın.
- Krizdeki başkalarına yardım etmenin güvenli yollarını bulun ve toplumsal faaliyetlere katılın.

Olumsuz başa çıkma stratejilerinden **kaçın**

- Uyuşturucu madde, sigara ve alkol kullanmayın.
- Bütün gün uyumayın.
- Dinlenmeden veya rahatlamaadan bütün gün çalışmayın.
- Kendinizi arkadaşlarınızdan veya sevdiklerinizden soyutlamayın.
- Temel kişisel temizliğinizi ihmal etmeyin.
- Şiddet uygulamayın.

Çocuklar İçin Yapılacak ve Çocuklara Söylenebilecek Şeyler

- Sevdikleri ile bir arada tutun.
- Güvende tutun.
- Kurulmuşsa oyun alanlarına yönlendirin.
- Çocukların da kendi baş etme kaynakları olduğunu bilin.

Akut Stres Bozukluğu

Akut Stres Bozukluğu

Doğal afetlerde kabahat kimin?
-Suçluyu bilmiyorum.

Gerçeği kabul etmek zorundayız.
-Bu fena bir Şey değil; bu gerçek bir Şey!

Sizin de aynı sorunu yaşadığınızın farkında olun.

Zihinsel temsillerinizin farkında olun

Bu gerçek! Gerçeği kabul edin.

Stres Yönetimi: Sağlıklı Çalışma ve Yaşam Alışkanlıkları

- Geçmişte stresli durumlarla baş etmenize ve kriz anlarında güçlü kalmanıza yardımcı olan şeyleri düşünün.
- Kısa süreler için bile olsa yemek, dinlenmek ve rahatlamak için zaman ayırmaya çalışın.
- Tükenmemek için çalışma saatlerinizi makul tutmaya çalışın. Örneğin yardım ekibi içinde iş yükünün paylaşılması, krizin akut döneminde vardiyalı çalışma ve düzenli dinlenme süreleri ayırmak gibi önlemler düşünülebilir.
- İnsanlar bir kriz durumundan sonra birçok sorun yaşayabilir. Bütün sorunlara yardım edemediğinizde yetersizlik ve hayal kırıklığı hissedebilirsiniz. İnsanların bütün sorunlarını çözmek gibi bir sorumluluğunuzun olmadığını unutmayın. İnsanların kendilerine yardım edebilmeleri için elinizden gelen yardımı yapın.
- Alkol, kafein veya nikotin tüketiminizi en aza indirin ve reçetesiz ilaç kullanmayın.
- Yardım ekibindeki arkadaşlarınızın nasıl olduğunu kontrol edin ve onların da sizi kontrol etmesini isteyin. Birbirinizi destekleyecek yollar bulun.
- Desteklenmek için arkadaşlarınız, sevdikleriniz ve diğer kişilerle konuşun.

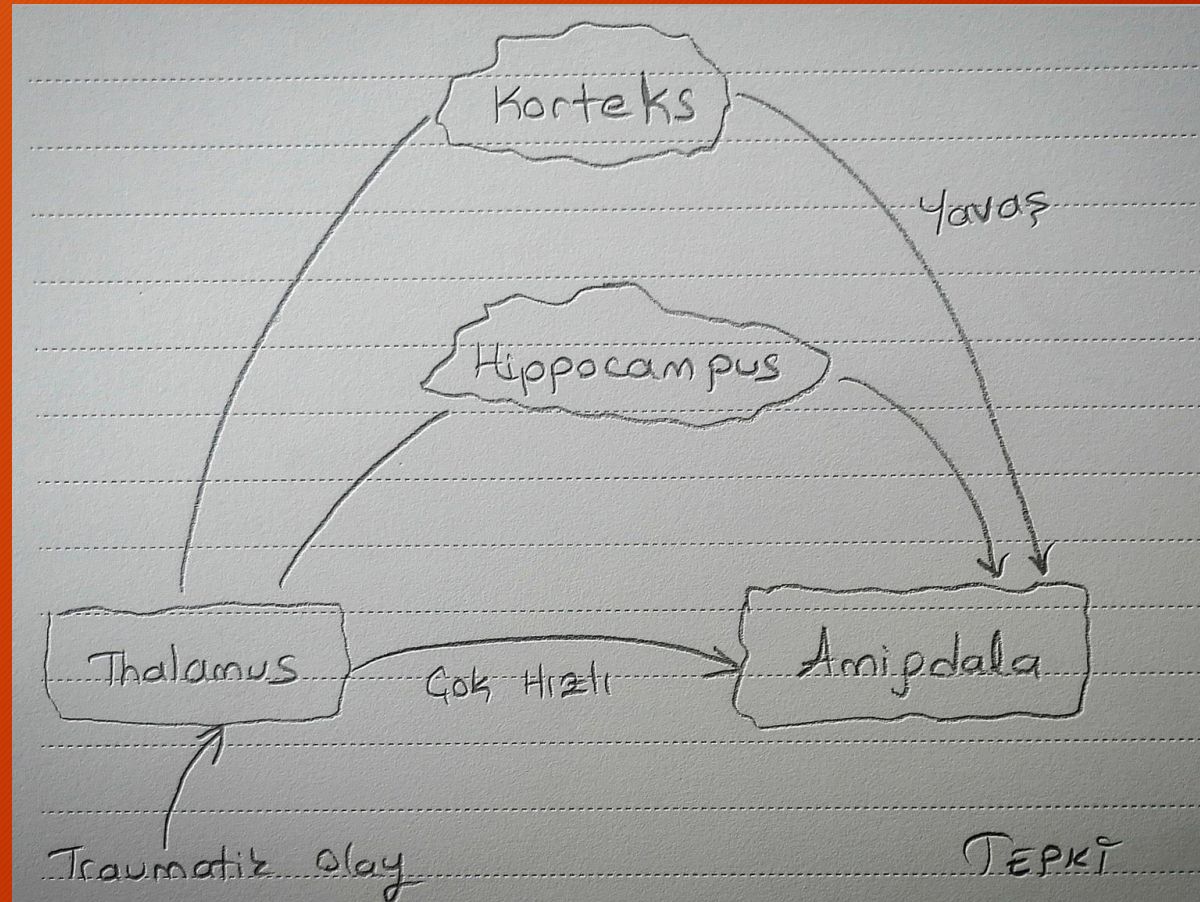
Akut Stres Bozukluğu
Dinlenmek

- Anlaşıldığınızı hissettiğiniz biri ile kriz durumundaki yardım deneyiminiz hakkında konuşun.
- K¼c¼k şeyler bile olsa, başkalarına yardım için neler yaptığınızı hatırlayın.
- İy yaptığınız şeyleri ve çok iyi yapamadıklarınızı ve bulunduğunuz şartlarda yaptıklarınızın sınırlarını değerlendirip kabullenmeyi ğrenin.
- M¼mk¼nse işinize ve diğer sorumluluklarınıza geri d¼nmeden ¼nce dinlenmek ve rahatlamak için kendinize zaman tanıyın.

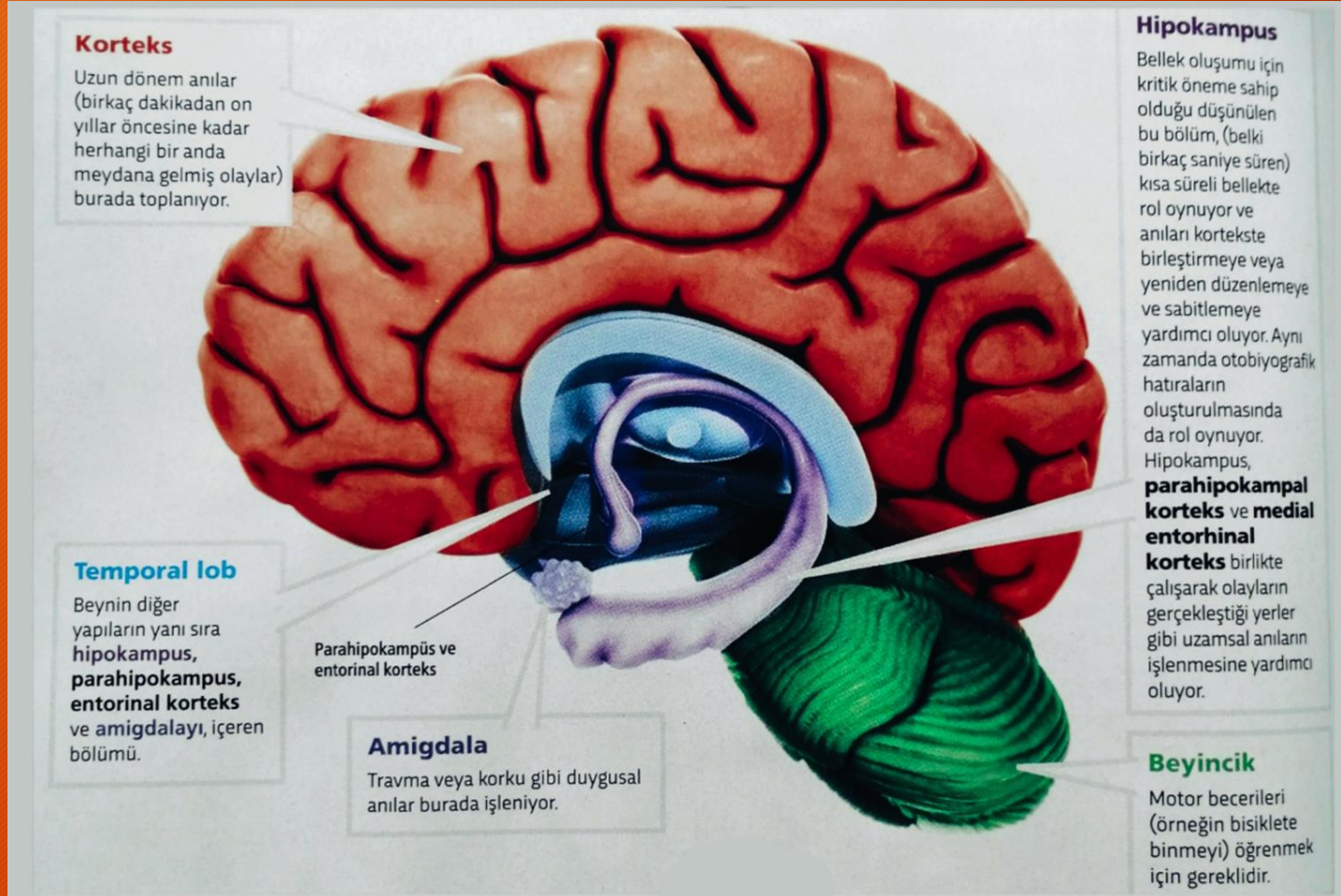
Trayma Sonrası Stres Bozukluğu -TSSB-

Travma Sonrası Stres Bozukluğu

Örselenme Sonrası Gerginlik



Travma Sonrası Stres Bozukluğu



Travma Sonrası Stres Bozukluğu

Yapılan alışmalarda

Bireylerin;

- travmaya fiziksel olarak mesafesi
- olay sırasında öleceğini düşünüp düşünmediği,
- ölü ve yaralı insanları görüp görmediği,
- yakınlarını kaybedip kaybetmediği,

Olayın;

- ani olması ve
- yaşamı tehdit etme derecesinin

önemli olduğu belirtilmiştir.

Anlam Kaybı Tükenmişlik Merhamet Yorgunluğu

ikincil
Travmatik
Stres

Kendi Stres Tepkilerinizin ve Gidişatınızın Farkında Olun

Ekip arkadaşları birbirini gözlemleyebilir ve gerektiğinde:

«Bu süreçten biraz etkilendin sanırım, biraz nefes alsan iyi olur, bir mola sonrası daha iyi devam edebilirsin.»
denilebilir.

Tükenmişlikte çalışırken ara verilmesi,
Merhamet Yorgunluğunda ise çalışmaya devam edilmesi
önerilmektedir.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu

Önleyici Öneriler

Doğal Afet Kaynaklı Travma Sonrası Stres Bozukluğunun Önlenmesinde Yapılması Gerekenler

- İstediginiz kadar ağlayın,
- Duygularınızı üzüntü, acı, öfke vs. yaşamayı kısıtlamayın,
- Yemek ve egzersizler ile kendinize iyi bakın (alkol yok-geciktirebilir)
- Kendinize nazik davranın (yapıp-söylediğin halde gerçekleştiremediklerin için kendini bağışla)
- Kayıp yaşamış insanlarla konuşabilirsiniz
- Belirli anlarda, anılardan dolayı oluşacak duyguları hissedeceğinizin bilincinde olun
- Üzüntüye ara verdirecek etkinliklere katılın: sinema, konser, okuma vs.
- Kendinizi güvende hissettiğiniz bir yerde yaşadığınızın farkında olun
- Afet anında yapılması gerekenleri bildiğinizin farkında olun
- Sosyal Destek Kaynaklarınızı Değerlendirin: duygu ve düşüncelerinizi paylaşın.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu

Kendinize karşı biraz sabırlı olursanız, düşüncelerinizin zaman içinde,
“Onlarsız yaşayamam”dan;
“Onları çok, ama çok özlüyorum”a,
“Aklıma geldikçe hala çok acı çekiyorum”a
dönüştüğünü;

bir zaman sonra da
“Onların anılarının var olabilmesi için benim yaşamam gerek”
diyebildiğinizi göreceksiniz.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu

İlk zamanlar çok normal olan gerginlik ve korku haliniz çok uzun süre devam ederse, mutlaka sağlık kuruluşlarına başvurunuz.

Ölüm & Yas

Ölüm & Yas Zamana Dağılım

Normal yas süreci
6-24 ay sürebilmektedir.

- 2 hafta-1 ay arası: şok, inanamama,
- 6 ay civarı: hatıralarla yaşam, araştırma (ölüm anlarının detaylarının sürekli kafada dolaşması), halüsinasyonlar, öfke
- 1 yıl civarı: suçluluk, kaygı, yalnızlık, çelişki, korku, ümitsizlik, çaresizlik
- 2 yıl civarı: kabul ve rahatlama (Syme, 2000).

Ölüm & Yas

• Konan Göçer Dünya Döner •

• Fizyolojik Tepkiler

- Nefes alıp-vermede güçlük yaşama
- Boğulacakmış gibi olma
- Vücutta baskı yaşama
- Baş dönmesi ve titremeler
- Halsizlik ve enerji yitimi
- Midede oluşan boşluk hissi
- İştahın bozulması
- Gürültüye karşı aşırı duyarlılık

Ölüm & Yas

• Konan Göçer Dünya Döner •

• Bilişsel Tepkiler

- Ölümün gerçek olmadığını düşünme ve inkar etme
- Ölen kişinin aslında yaşadığını düşünme
- Olumsuz düşüncelerin etkisinde kalma
- Rüyalardan etkilenme
- Ölen kişiyle ilgili geçmişte yaşananları düşünme
- Zihin bulanıklığı yaşama
- Görsel veya işitsel halüsinasyonlar görme
- Kişinin ölümü üzerine olayların farkına varmakta zorlanma

Ölüm & Yas

• Konan Göçer Dünya Döner •

• Duygusal Tepkiler

- Şaşkınlık ve şok etkisi yaşama
- Kişinin ölümünü kabullenmekte zorlanma
- Ölen kişiye kendisini yarıda bıraktığı için kızma
- Ölen kişiyi kurtaramadığı için kendine kızma ve suçlama
- Ölen kişiye hayattayken yapamadığı şeyler için kendine kızma
- Kişinin ölümü üzerine boşluğa düşme, yalnızlık ve umutsuzluk duygusu
- Kişinin ölümü üzerine anlamsız korkulara kapılma

Ölüm & Yas

• Konan Göçer Dünya Döner •

- Davranışsal Tepkiler
 - Ağlama
 - Dalgınlık
 - Dikkatsiz davranışlarda bulunma
 - Uyku bozukluğu
 - Beslenme bozukluğu
 - Öleni anımsatan şeylerden uzaklaşma
 - Alkol, sigara, uyuşturucu kullanma
 - Sosyal çekilme

Ölüm & Yas

Ne Yapılmalı?

- Doğal davranın
- Ona yönelin
- Ölen kişi hakkında açık ve direk konuşun
- Ölüm nedeniyle üzüldüğünüzü dile getirin
- Yakın durarak onun için orada olduğunuzu hissettirin.

Ne Yapılmamalı?

- Ölüm gerçeğinden uzak tutmaya çalışmayın.
- Yanlış veya kafa karıştırıcı mesajlar vermeyin (Uyuyor).
- Ağlamasını kesmesini söylemeyin.
- Kişiyi neşelendirmeye ya da duygusal yoğunluğu bozmaya çalışmayın.
 - En azından artık acı çekmiyor
 - Artık daha iyi bir yerde vb.
- Nasihat edip hızlı çözümler önermeyin
 - Nasıl hissettiğini biliyorum.
 - Zaman tüm yaraları iyileştirir.

Ölüm & Yas Yardım

Bu sürecin ardından sonra yas tutan kişi delirecekmiş gibi hissedebilir, akut korkuları bulunabilir, başkalarının kendilerine ilgisiz olduğunu düşündürecek kadar öz-saygısı düşebilir. Bu durum bireyin yardım istemesini zorlaştırabilir.

Birine yük olmak düşüncesi, utanç duygusu da yardım istemeye direnç sebepleri olabilir.

Kendinize yahut ihtiyaç duyanlara,
yardım istemenin doğal olduğunu hatırlatın.

Ölüm & Yas Yardım

Bu dönemde önemli kararlar almayın;
kararlarınızı erteleyin.

Sezgilerinize Güvenin

Gerçeğin Temsilcisi Olun

Normal Olmayan Bir Duruma Normal Bir Cevap

- En Etkili Koruyucu Faktör Sosyal Destek / Sosyal Dayanışma
- Kahramanlık Yok; İşbirliği Var
- Doğa Kendi Doğal Sürecini Yaşar.
- Şahsi Olumsuz Yorumları Bir Balonun İçine Hapsedin
- İç Sesinizi Pozitif Kelimelerle Sınırlayın
- Denge

Afetlerde Görev Alanların Kendi Çocuklarına Yaklaşımları

- Çocuklar, yetişkinlerin ses tonunu önemser; içtenliğinizi koruyun.
- Çocuklara gelişim özellikleri dikkate alınarak, yaşanan olayla ilgili bilgi verilmelidir.
- Çocuklarınızı sevdiğinizi, desteklediğinizi ve koruyacağınızı ifade ederek onlarla daha çok zaman geçirin.
- Özellikle küçük yaş grubunda fiziksel temas önemli olduğu için çocuklara sarılmaktan çekinmeyin.
- Büyük yaş çocuklarla ayrıntılı konuşarak, küçük yaş çocuklarla resim vb. yollarla duygu ve düşüncelerini ifade etmelerini sağlayın.
- Çocuklarınızın okul yaşantısından beklentilerinizi yüksek tutmamakla birlikte okula devam etmelerini sağlayın ve teşvik edin.
- Çocuklarınıza yardım edebilmek için öncelikle kendiniz sağlıklı kalmalısınız; gerektiğinde uzman desteğine başvurmaktan çekinmeyiniz.

Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik Sağlamlık

- Olumsuz Duyguları Tolere Etmek
- Bilişsel Olarak Doğru Değerlendirme Yapmak
- Yeniden Çerçeveleme
- Sosyal Destek Aramak ve Vermek
- İyimser Bakış Açısı
- Hareketli Olmak (Yürüyüş, Egzersiz vd.)
- Hedef Oluşturmak
- Üretmek

Kaynakça

- Acar, H., Ak, M. & Kesici, Ş. (2019). Psikososyal Destek Programı: Doğal Afet Travması. Milli Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2014). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı'ndan, çev. Köroğlu E, Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- Baker-Erdur, Ö. (2014).Psikolojik İlk Yardım: Saha Çalışanları İçin Rehber, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği. Ankara.
- Burrell, T. (2022). Nasıl Öğreniyoruz. Popular Science Dergisi, 117;(1), 42-45.
- Erol, N & Öner, Ö. (2021). “Travmaya Psikolojik Tepkiler ve Bunlara Yaklaşım.” Ankara Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, <https://www.aktuelpsikoloji.com/travmaya-psikolojik-tepkiler-ve-bunlara-yaklasim-4929h.htm>
- Orlando, A. (2022). Anıları Nasıl Hatırlıyoruz. Popular Science Dergisi, 117;(1), 46-53.

Gaziemir Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Bölümü

İletişim: 0(232) 281 1081

e-mail: gaziemirram@gmail.com

