

AFET SONRASI PSİKOSOSYAL YARDIM REHBERİ

. Sabancı .
Üniversitesi

Sabancı Üniversitesi,
Bireysel ve Akademik Gelişim
Merkezi,
34956 Orhanlı, Tuzla,
İstanbul, Türkiye

bagem@sabanciuniv.edu

Tuğçe KÜPELİ



AFET

Doğal afetler, belirli bir bölgede kısmen aniden ortaya çıkan, kayıp yaratan, yaşıntıyı sekteye uğratan ve başa çıkma kaynaklarını zorlayan olaylar olarak nitelendirilmektedir. Bireyin fiziksel, sosyal, duygusal işlevselliğini ya da ruhsal açıdan iyi hissetmesini olumsuz etkileyen koşulları barındırması nedeniyle travmatik etkiler doğurabilmektedir.

Travmatik bir olay sonrasında duygu, düşünce ve davranış çerçevesinde ortaya çıkan ortak yanıtlar şu şekilde sıralanabilir:

- Geçici bir şok, korku, öfke, suçluluk, utanç, çaresizlik ve/ya umutsuzluk duyguları
- Yer- mekan- zamana dair kafa karışıklığı
- Uykusuzluk ve uyku sorunları
- İştah kaybı ya da iştahta artış
- Kararsızlık, dikkati toplayamama, unutkanlık, genel ilgisizlik
- Bağışıklık sisteminde bozulma
- Huzursuzluk, güvensizlik, insanlardan uzaklaşma, ani öfke patlamaları
- Kendini reddedilmiş ya da terk edilmiş hissetme, aşırı yargılayıcı ve suçlayıcı olma
- Bedensel ağrı ve acılar, kalp atışlarında düzensizlik, bulantı, iştah değişimi, ani irkilmeler yaşama

İKİNCİL TRAVMATİK STRES NEDİR?

Kimi travmatik yaşantılar kitlesel olarak deneyimlendiğinden, travmayı doğrudan yaşanmasa da olayla ilgili detayları dinlemek veya görüntüleri izlemek kişileri farklı derecelerde olumsuz etki altında bırakabilmektedir. Kişinin kendisini korkmuş, çaresiz, depresif hissedebileceği bu sürecin normal olduğu unutulmamalıdır. Fakat stres belirtileriniz zaman içerisinde azalmıyor ve günlük yaşantınızın işlevselliği olumsuz yönde etkiliyorsa profesyonel bir desteğe başvurmanız yararlı olacaktır.

Ancak afetlerin hemen ardından kişilerde bu ve benzeri davranışların görülmesi bir bakıma normal ve beklenen bir durumdur. Bu tür tepkiler “anormal bir olaya verilen normal tepkiler” olarak tanımlanmaktadır.

TRAVMATİK OLAY DENEYİMLEMİŞ BİRİNE NASIL DESTEK OLABİLİRİZ?

- Çözüm bulmaya çalışan bir yaklaşım yerine, kişiyi dinlemek ve onun yanında olduğunu hissettirmek en önemli gerekliliklerdendir.
- Yargılayıcı ve sorgulayıcı bir tutumdan uzak durarak, anlayış ve sabırla destekleyici bir tavır üstlenilmelidir.
- Kişilerin travmatik bir deneyimin ardından vereceği tepkiler farklılaşabilir. Kimileri duygu ve düşüncelerini ifade etmek konusunda istekli iken; kimileri için zorlayıcı olabileceği göz önüne alınmalıdır.



- Sosyal destek her ne kadar önemli olsa da kişinin kimi zaman kendisiyle vakit geçirebilmesine de imkân sağlanmalıdır.
- Kişinin izni dahilinde, günlük rutinlerini sürdürebilmesi için destekleyici bir rol üstlenilebilir. Uyku, yemek yeme, öz bakım gibi ihtiyaçları için kişi teşvik edilebilir.
- Olumlu hissetme ve düşünmeye zorlamaktan, kişinin dikkatini başka yöne çekmekten kaçınılmalıdır. Baskıcı ve ısrarcı olunmamalıdır.
- Aktarımları zaman içerisinde azalıyor ya da sizden uzaklaşıyor gibi gözükse de aceleci olmamak ve kişiye zaman tanımak gereklidir.



YAKININI KAYBETMİŞ BİRİNE NASIL YAKLAŞMALIYIZ?

Yakınını kaybeden birinin en temel ihtiyacı, acısının paylaşıldığını ve duygularının anlaşılır olduğunu hissedebilmektir. “Başınız sağ olsun” gibi içten bir taziye cümlesi ya da kişinin izni dahilinde elini tutmak, omzuna dokunmak ya da sarılmak gibi fiziksel bir temas uygun bir davranış olacaktır. Henüz olayın şokunu atlatamamış kişiler agresif davranışlar sergileyebilir, sürekli ağlayabilir ya da donma gibi tepkiler gösterebilir. Kişinin hissettiklerini paylaşabilmesi için alan açmak ve yargılamadan içinden gelen tepkileri sergilemesine izin vermek gereklidir. Yakınlarını kaybeden kimi kişiler ise konuşmaktan çekinebilir, iletişime geçmek istemeyebilir. Onları konuşmaya zorlamadan yanlarında olduğumuzu vurgulayabiliriz.

KENDİMİZ İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

ZAMAN TANIYIN

Afet sonrası stresli bir dönemden geçebilir ve deneyimlediklerinize yönelik yoğun duygusal tepkiler gösterebilirsiniz. Duygularınızı bastırmayın, çevrenizde olan bitenleri anlayabilmek için kendinize zaman tanıyın. Zorluklar yaşasanız da bunları atlatabileceğinizi kendinize hatırlatın. Kendinizi “tamamen iyileşme”ye zorlamayın. Uzun bir süre afetin etkisini üzerinizde hissedebilirsiniz. Amacınız kendinizi iyi hissetmek yerine dengede hissetmek olmalıdır.

GÜNLÜK YAŞANTINIZA DEVAM ETMEYE ÇALIŞIN

Rutin işlerinize dönmek güç olsa da normalleşme sürecinize katkısı oldukça büyüktür. Size iyi gelen aktiviteleri yapmaktan suçluluk duymayın.

SEVDİKLERİNİZLE VAKİT GEÇİRİN

Başkalarıyla iletişim halinde olmak, yalnız olmadığınızı hissetmek, ihtiyaç duyduğumuz duygusal desteği bulabileceğimiz kanalları açık tutmak oldukça önemlidir. Yaşadıklarınız hakkında yakınlarınızla konuşun; izlenimlerinizden, düşüncelerinizden ve hissettiklerinizden bahsedin. Bazen yalnız kalmak istemeniz oldukça normaldir ancak kendinizi sevdiklerinizden uzaklaştırıp izole etmemeye özen gösterin.

MEDYAYI SAĞLIKLI KULLANIN

Fazla uyarana maruz kaldığımızda bedenimiz, ruhumuz ve zihnimiz sıkışabilir; artan fiziksel ağrılar, kafa karışıklığı, yoğun suçluluk ve öfke, aşırı yorgunluk, isteksizlik gibi belirtiler gözlenebilir. Bilgi alma ihtiyacımız ile aşırı yüklenme arasındaki sınırı belirlemek kolay olmasa da dikkate alınması gereken bir noktadır.

BASİT TEKNİKLERLE KENDİNİZİ RAHATLATMAYA ÇALIŞIN

Rahatlatıcı bir müzik dinlemek, yürüyüş yapmak, iyi hissettiren bir nesneye/ımgeye odaklanmak, çizim/karalama yapmak, sarılmak, nefes ve gevşeme egzersizleri regüle olmanıza yardımcı olabilir. Ayrıca duygu ve düşüncelerinizi yazarak da dışavurabilir; zihninizi arındırabilirsiniz.

UZMANA BAŞVURUN

Birkaç hafta içinde, buradaki önerileri uygulamanıza rağmen, olayın olumsuz psikolojik etkileri devam ediyorsa ve yaşadığınız psikolojik travma ile başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız, bir ruh sağlığı uzmanından destek alabilirsiniz.

KAYNAKÇA

Milli Eğitim Bakanlığı, *Afet Sonrası Yetişkinler için Psikososyal Yardım Kılavuzu*

Sedat Işıklı (2013), *Afetlerde Psikolojik İlk Yardım*

Türkiye Psikiyatri Derneği, *Afet Sonrası Erken Dönemde Halka Duyuru*

İstanbul Medipol Üniversitesi, *Doğal Afetler ve Travma*