

**ANKARA ÜNİVERSİTESİ**

**AFETLERDE PSİKOSOSYAL DESTEK  
REHBERİ**

# **AFETLERDE PSİKOSOSYAL DESTEK REHBERİ**

Şubat-2023

@ Ankara Üniversitesi Yayımıdır. Tüm Hakkı Saklıdır.

Hazırlayan: Prof. Dr. Emine Özmete, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanı

# AFETLER VE TRAVMA

## AFETLER;

Büyük hasara ya da can kaybına neden olabilen, genellikle bireyler ve topluluklar için yıkıcı sonuçlara yol açabilen, ruh sağlığı üzerinde travmatik etkileri olabilen, toplulukların başa çıkma yeteneğinden çok daha ağır basan olaylardır.

Afetleri ve afetlere yönelik zihinsel durumu anlamak için süreç (i) Afet Öncesi Hazırlık, (ii) Afet Sırasında Koordinasyon ve Hizmetler ve (iii) Afet Sonrasında Hizmetler olarak ele alınmaktadır.



Afet öncesinde afet bilincinin oluşturulması, afet anında nasıl davranılacağına ilişkin farkındalığın gerçekleşmesi, yerleşim yerlerinin ve binaların afete uygun şekilde yapılması, afet sırasında koordinasyon ile ilgili çalışmanın önceden yapılması;

Afet sırasında arama kurtarma çalışmalarını gerçekleştirerek yaşam hakkının korunması, güvenli bir ortamda barınma ve beslenme gibi temel ihtiyaçların karşılanması, sağlık hizmetlerinin ve sosyal hizmetlerin sunulması;

Afet sonrasında gerekli birçok hizmetin yanısıra ve psikososyal destek hizmetlerinin sunulması önemlidir.

Bu hizmetlerin amacı bireylerin, ailelerin ve toplumun başa çıkma ve sorun çözme kapasitesini artırmaktır.

## TRAVMA

Afetler, beklenmeyen ve ani olaylar olmaları nedeniyle bireyde fiziksel ya da duygusal olarak zararlara, tehdit edici deneyimlere neden olabilmektedir. Bu deneyimlere bağı olarak, bireyin fiziksel, sosyal, duygusal işlevselliğini ya da ruhsal açıdan iyi hissetmesini olumsuz etkileyen olay ve/veya olaylar dizisi nedeniyle travma oluşabilmektedir.

Bireyin var oluşunu, doğrudan ya da dolaylı olarak tehdit eden, yaşam alışkanlıklarını bozan, beklenmedik bir anda gerçekleşen ve korku veren her deneyim travma olarak tanımlanmaktadır.

Afetlerden sonra sıklıkla yaşanan olayları istemsiz bir şekilde tekrar tekrar hatırlama, konu ile ilgili konuşmaktan kaçınma, tepkisel davranma, konsantrasyon bozukluğu ve duygusal dengesinin bozulması gibi zorlayıcı duygular, düşünceler ve bedensel tepkiler yaşanabilir. Olayı doğrudan yaşaması, bir yakınının zarar görmesi ya da olaya tanıklık etmesi kişiyi olumsuz etkiler. Travma sonrası belirtiler; düşünce, duygu, davranış ve fizyolojik yanıtlar şeklinde geniş bir etki ile görülmektedir.

**Bu belirtiler aşağıdaki gibi özetlenebilir:**

-Şok ve inkâr hâli, olayla ilgili seslerin, görüntülerin ya da diğer duyumların zihinde tekrar tekrar deneyimlenmesi

-Kabuslar, endişe, korku, panik, utanç, suçluluk, öfke, üzüntü, çaresizlik ve huzursuzluk gibi zorlayıcı duygular, ağlama krizleri

- Sürekli yaşanan afet ile ilgili konuşma ihtiyacı ya da içe kapanma, afeti hatırlatacak her şeyden kaçınma

-Bedensel şikâyetler (kusma, vücutta çeşitli ağrılar, kas krampları, uyuşma, kalp çarpıntısı, iştah sorunları-yeme/yememe vb.)

-Uyku sorunları (uykuda azalma ya da sürekli uyuma)

- Aşırı enerji ya da tam tersi sürekli yorgun hissetme

İlk günlerde yoğun olan bu belirtilerin zamanla sıklığı azalabilir. Ancak yoğunluğu azalmayan ve uzun süren belirtiler için psikolojik yardım almak önemlidir.

# PSİKOLOJİK YARDIM



**Düştüğünüzde ve dizinizin derisi sıyrıldığında; hiç düşünmeden yaranızı yıkayıp, dezenfekte etmek için antibakteriyel kullanıp, yaranın açılmasını önlemek için yara bandı kullanırsınız.**

**BU İLK YARDIMDIR.**

**ÇOK BASİT AMA SİZİ KÖTÜ BİR ENFEKSİYONDAN KORUR.**



## PSİKOLOJİK İLK YARDIM

Sağlıklı bir şekilde iyileşme sürecine başlanmasını sağlayan basit ancak etkili bir süreçtir.

Üzücü bir olay sonrası ve sonrasında durumu anlama ve bununla baş etme ile ilgilidir.

Stres belirtilerini azaltmaya ve sağlıklı bir iyileşmeye destek olur.

## KİM?

Afete maruz kalmış ve bu maruz kalmanın oluşturduğu duygu, düşünce, davranış ve fiziksel durumlar ile etkili bir şekilde başa çıkmakta zorluk yaşayan herkes psikolojik yardıma ihtiyaç duyabilir. Bu kişiler, uzman meslek gruplarından yardım alabilir ya da sağlık kuruluşlarına başvurarak kendilerini uygun bir kaynağa yönlendirmelerini isteyebilirler.

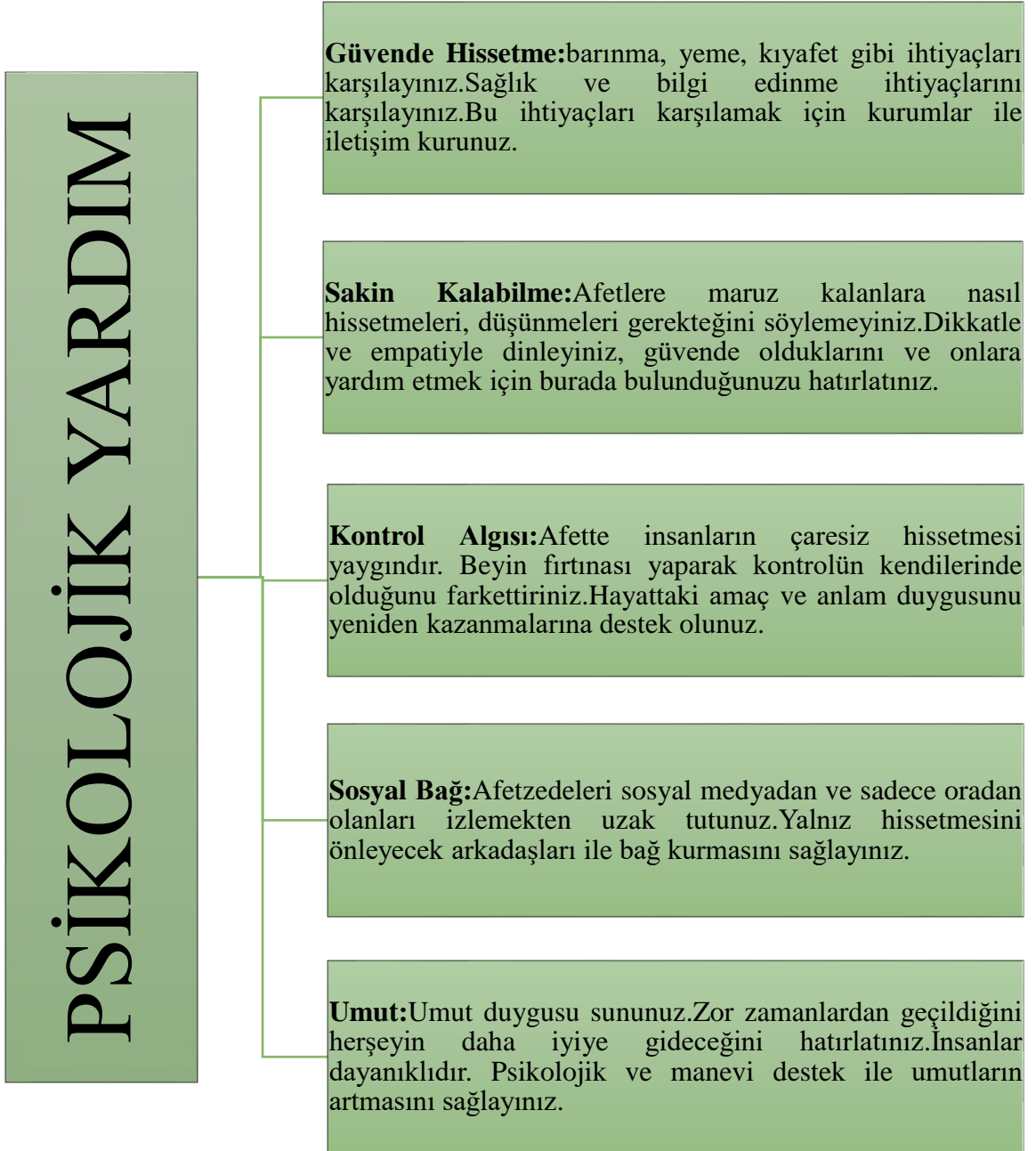
## NEREDE?

Afetin ilk anında arama kurtarma, barınma ve beslenme gibi ihtiyaçlar karşılandıktan ve yeterince güvenli bir ortam sağlandıktan sonra kurulan yardım tesislerinde psikolojik ilk yardım desteği sunulmalıdır. Sağlık kuruluşlarının yanı sıra psikolojik yardım hizmeti sunan merkezlerden de bu hizmet alınabilir.

## NE ZAMAN?

Afetin hemen sonrasında verilen tepkiler normal kabul edilse de yardıma ihtiyaç duyduğunu belirten herkes için psikolojik yardım uygun zamandır. Afete maruz kaldıktan sonra duygusal, davranışsal ve fiziksel travma belirtilerinin oluşması kişinin psikolojik yardıma ihtiyaç duyabileceğini göstermektedir.

## NASIL DESTEK OLABİLİRİZ?



Yaşanılan stres belirtilerinin, olağan dışı bir duruma verilen olağan tepkiler olduğu unutulmamalıdır.

*Her birey, farklı şekillerde tepkiler gösterebilir. Bazı bireylerde kayıtsızlık; bazı bireylerde önceki dönemden farklı ve uyumlu olmayan davranışlar gözlemlenebilir.*

Bireyin yeniden kendini güvende hissetmesi için akut dönemde öncelikle temel fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlar saptanmalı ve karşılanmalıdır.

Bireyin kendi ihtiyacında kalması desteklenmeli; maruz kaldığı olayı anlatması için zorlanmamalı; duygularını tanıması ve ifade etmesi için yardımcı olunmalı; tavsiye vermeden samimiyetle dinlenmelidir.

Birey afet sonrası izlenmeli, tepkilerde denge olduğu değerlendiriliyorsa, hayatın olağan akışına dönmesi konusunda destek verilmelidir. Ancak stres tepkilerinde artış gözleniyorsa, profesyonel psikolojik destek alması için yönlendirmelidir.

Yeniden yoğun tepkiler verilebileceği için olayın detaylarını öğrenmeye çalışmayınız. Bireyin kendi talebine alan açınız.

Afete maruz kalmış bireylere tepkilerinin normal olduğu söylenmeli; tepkilerini aşırı bulma, yargılama gibi davranışlar yerine anlayışla ve sabırla destekleyici yaklaşılmalıdır.

Bireyin sakin kalma kapasitesini ve yardım edileceği umudunu artırmak için herhangi bir zorlama olmadan, yardım teklif ediniz.

Bireye hassasiyetle yaklaşılmalı, sınırlarını aşmamalı, ihtiyaçlarına izni dâhilinde destek olunmalı, gündelik yaşamını kolaylaştırıcı destekler sunulmalı, ısrarcı olmamalı, kendisine iyi bakması (uyku-yeme düzeni vb.) konusunda teşvik edilmelidir.



Afete maruz kalmış bireyin zaman zaman kendi başına vakit geçirmesine izin verilmeli ancak izole olup olmadığı kontrol edilmeli, afet hakkında konuşmasına izin verilmeli, sürekli dikkatini dağıtarak olumlu düşünme ve hissetmeye zorlanmamalı, uzaklaşıyor, paylaşımları azalıyorsa, aceleci olmamalı ve zaman tanınmalıdır.

Afete maruz kalmış olan birey ile şefkatli ve yardımsever bir şekilde iletişim ve etkileşim kurunuz.

Afete maruz kalmış olan bireyin mevcut koşullarda güçlü yanlarını keşfetmesine destek olunuz.

Afete maruz kalmış bireyler ile sosyal temas çok önemlidir; birlikte vakit geçirmeli, yalnız olmadığı hissettirilmelidir.

# DUYGU ODAKLI BAŞA ÇIKMA

## AFET SONRASINDA OLUŐABİLECEK Ü TEMEL DUYGU

- *Kayıplarınıza ve çevrenizdeki ölüm ve yıkıma karşı yoğun ÜZÜNTÜ*
- *Bir kısmını sorumlulara ve bir kısmını da kendinize yönlendirdiğimiz yoğun ÖFKE*
- *Bu tür afetlerin tekrarlayabileceğine yönelik yoğun KORKU*

Afetten etkilendiğinizde  
duygu ve düşüncelerinizi  
fark etmeye çalışınız.

Őu anda ne kadar kötü  
hissediyor olsanız da  
bunun normal ve geçici  
olduğunu biliniz.

Yaşanılanlardan dolayı  
yoğun üzüntü, öfkeli,  
kızgın hissediyor  
olabilirsiniz.

Afetten sonra, bazen  
aklınıza istemeden gelen  
görüntüler, düşünceler ve  
sesler olabilir.

**Kişiler zor durumlarda duygularını ağlayarak, gülerek, birisi ile deneyimleri hakkında konuşarak, yazarak veya çizerek ifade ederler. Bireylere yaşadıkları olay ve bu olayla ilgili duygularını ifade etmeleri için fırsat sağlamak onların kendilerini daha iyi hissetmelerine ve başa çıkmalarına yardımcı olur.**

**Başetme insanların tehlike ve stres durumlarından sıyrılabilme için gösterdiği davranışlardır. İnsanlar kriz durumları ile başedebilme gücüne sahiptirler. Kişinin varlığını tehlikeye sokan belli durumlarda harekete geçme, kaçma, kendini savunma, bir süre için beynin ve vücudun acıyı, açlığı, endişeyi bastırması gibi inanılmaz derecede güçlü imkanları vardır.**

Etkin baş etme davranışları; ihtiyaçları anlamayı, seçeneklerin farkına varmayı, en fazla işe yarayacak eylemleri seçmeyi içerir.

### ETKİN BAŞ ETMEDE ÜÇ TEMEL HEDEF

1. Stresi en uygun düzeye getirmek

2. Duygusal sağaltımı gerçekleştirmek

3. Ümidi korumak

## DUYGU ODAKLI BAŞA ÇIKMA

Duyguları deęiŐik Şekilde ifade edebilecek yöntemlerin kullanılması

Kendine yardım gruplarının oluşturulması

Etkili oyunlara, resim gibi bazı aktivitelere odaklanılması

### *Gruplarda Duygularını İfade Etmek Bireyde;*

- gerginlięi ve endişeyi azaltır.
- yaŐadıklarının hikayesini tekrar tekrar anlatarak kaotik, kafa karıŐtırıcı ve yorucu olayla ilgili bir kontrol hissi kazanmasını sağlar.
- diğer bireylerin yaŐadıklarını ve duygularını duymak kendi endişe ve korkularında yalnız olmadığını anlamasını sağlar.
- duyguların paylaŐımı ile bireyler arasındaki etkileşim artarak kendi aralarında bir güven ve dayanıŐma oluŐur.

## NELER YAPABİLİRSİNİZ?

Bu yaŐananlar gerçek ve hepimizi bir süre etkileyecek.

YaŐanmamıŐ gibi davranmayın!!!

Gösterdiğiniz tepkileri normal kabul edebilirsiniz.

Yaşadıklarınızla ilgili duygu ve düşüncelerinizi ailenizle, arkadaşlarınızla, kendinize yakın hissettiğiniz kişilerle konuşmak size iyi gelecektir.

Bu durumla nasıl baş edebileceğinizi bulmaya çalışınız. Ne yaparsanız kendinizi daha iyi hissedersiniz?

Size iyi geldiğini düşündüğünüz, kendinizi iyi hissetmenizi sağlayan şeyleri yapmaya devam ediniz.

Dayanma, mücadele etme gücünüzü içeren psikolojik sağlamlığınızı korumak için sabır, azim gibi güçlü duygularınızdan, inancınızdan, manevi duygularınızdan yararlanınız.

- Kendinize bakınız ve iyi besleniniz.
- Dinlemek ve rahatlamak için kendinize zaman veriniz.
- Alkol ve diğer maddelerden uzak durunuz ve fayda beklemeyiniz.
- Duygusal olarak yakın gelecekte sizleri nelerin beklediğinin farkında olunuz ve ihtiyaçlarınızı karşılamak için hizmetler hakkında bilgi edininiz.

- Günlük plan yapınız, her gün için önceliklerinizi belirleyiniz ve her birini tek tek ele alınız.
- Günlük planlarınıza yakınlarınızı katınız ve birlikte aktiviteler yapınız.
- Yasınızı tutmak için kendinize izin veriniz.
- Sizi anlayan ve destekleyen insanlarla iletişim içinde olunuz.
- evrenizden destek isteyiniz.

# NEFES EGZERSİZİ İLE RAHATLAYIN

## **Diyafram Nefesi Tekniđi**

Dik bir konumda durunuz ve nefesinizi tamamen boşaltınız.

Burnunuzdan nefes alınız. Karın bölgeniz ve diyaframınız şişecek şekilde nefes almaya devam ediniz.

Hafif bir kuvvetle nefesinizi dalgalanma olmadan kesiksiz olarak vermeye başlayınız. Nefesiniz bitene kadar sürdürünüz. Bu bölgedeki kaslarınızı hissetmeye başlayınız.

Egzersizler sırasında oksijeni fazla alıp verdiğiniz için baş dönmesi olabilir. Ara verip, dinlenerek çalışınız ve kendinizi egzersizler sırasında hiçbir şekilde zorlamayınız.

## **Eşit Nefes Tekniđi**

- Burnunuzdan derin bir nefes alarak dörde kadar sayınız.
- Burnunuzdan nefes verip dörde kadar sayınız ve bu işlemi tekrarlayınız.

Bu egzersizi, özellikle uykuya geçmeden önce rahatlık vermesi için yapınız. Huzur ve dinginlik verdiği, odaklanma kolaylığı sağladığı için gün içinde bu egzersizi tekrarlayınız.

## **Dönüşümsel Nefes Tekniđi**

Sağ başparmağınız ile sağ burun deliğinizi kapatınız ve nefes alınız. Sonra yavaşça nefesinizi veriniz. Sonra sol burun deliğinizi kapatınız ve uygulamayı tersten tekrarlayınız. Arka arkaya sol ve sağ burun deliklerinizi kapatıp açarak egzersize setler halinde devam edebilirsiniz. Bu nefes tekniği ayrıca nefes alma kanallarınızın temizlenmesi ve burnunuzun açılmasında da yararlıdır.



ANKARA  
ÜNİVERSİTESİ  
**WHATSAPP DEPREM  
DESTEK HATTI**

TELEFON NUMARALARI



**krizyonetimi@ankara.edu.tr**



ANKARA  
ÜNİVERSİTESİ  
*"Cumhuriyetin  
İlk Üniversitesi"*

[/ankarauni](#) [f/ankarauniversitesi](#) [@ankara.uni](#) [/Ankara Üniversitesi](#)



**0312 600 01 33** Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi  
**0546 510 24 11** Diş Hekimliği Fakültesi  
**0541 946 30 19** Eczacılık Fakültesi  
**0541 946 52 10** Eğitim Bilimleri Fakültesi  
**0312 223 06 82** Fen Fakültesi  
**0312 316 49 30** Güzel Sanatlar Fakültesi  
**0312 319 14 50** Hemşirelik Fakültesi  
**0312 595 50 17** Hukuk Fakültesi  
**0541 946 30 07** Sağlık Bilimleri Fakültesi  
**0541 946 06 01** Spor Bilimleri Fakültesi  
**0312 310 61 69** Tıp Fakültesi  
**0312 600 01 60** Uygulamalı Bilimler Fakültesi  
**0312 596 12 43** Ziraat Fakültesi  
**0541 946 01 14** Dil Tarih ve Coğrafya Fakültesi  
**0312 222 55 90** İlahiyat Fakültesi  
**0312 362 27 17** İletişim Fakültesi

**0312 595 12 14** Siyasal Bilgiler Fakültesi  
**0312 203 33 12** Mühendislik Fakültesi  
**0541 946 30 08** Veteriner Fakültesi  
**0312 317 69 03** Devlet Konservatuvarı  
**0312 658 32 25** Haymana MYO  
**0312 595 51 03** Adalet MYO  
**0312 763 39 36** Beypazarı MYO  
**0312 736 40 46** Kızılcahamam MYO  
**0312 863 38 47** Elmadağ MYO  
**0312 267 07 34** 1. OSB MYO  
**0312 700 05 00** Ayaş MYO  
**0312 380 32 66** Gama MYO  
**0312 857 03 33** Kalecik MYO  
**0312 785 60 60** Nallıhan MYO  
**0312 380 50 67** Sağlık Hizmetleri MYO  
**0541 946 00 04** SKS

