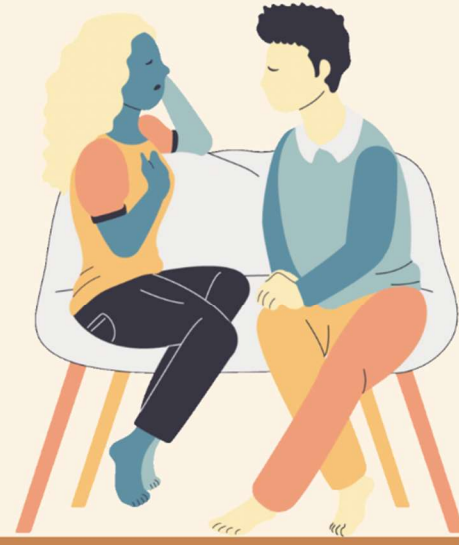




Çankırı Karatekin Üniversitesi
Psikoloji Bölümü

AFETLERDE ve ACİL DURUMLARDA

PSİKOLOJİK
İLK YARDIM ve
PSİKOSOSYAL DESTEK



İÇİNDEKİLER

| | |
|--|-----------|
| Afetlerde ve Acil Durumlarda Psikolojik İlk Yardım ve Psikososyal Destek..... | 1 |
| 1. Afet Durumlarının Bireylere Etkileri..... | 1 |
| 2. Psikolojik İlk Yardım Nasıl Yapılır? | 3 |
| 3. Psikolojik İlk Yardım Konusunda Doğru Bilinen Yanlışlar | 3 |
| 4. Psikolojik Dayanıklılık Nedir?..... | 4 |
| Psikolojik Dayanıklılıkta Koruyucu Mekanizmalar Nelerdir?..... | 5 |
| Psikolojik Dayanıklılık Nasıl Geliştirilebilir?..... | 7 |
| 5. Sosyal Destek..... | 8 |
| Yakınını Kaybetmiş Kişilere Destek Verirken Yararlı Olmayan Tutumlar..... | 9 |
| Çocuklara Nasıl Yaklaşmalıyız?..... | 11 |
| Kaynakça..... | 13 |

**Bu Kılavuzun her hakkı saklıdır ve Çankırı Karatekin Üniversitesi Psikoloji Bölümü'ne aittir. Para ile satılmaz. Kaynak gösterilmek koşuluyla kullanılabilir.*

6 Şubat 2023 tarihinde, Kahramanmaraş merkezli 7.7 ve 7.6 büyüklüğündeki depremlerden 10 ilimiz (Kahramanmaraş, Hatay, Adıyaman, Osmaniye, Malatya, Gaziantep, Kilis, Diyarbakır, Şanlıurfa ve Adana) ciddi derecede etkilenmiştir. Depremde çok büyük can kaybı yaşanmış, çok fazla insanımız yaralanmıştır. Ayrıca, yaklaşık 13.5 milyon kişi bu 10 ildeki depremlerden etkilenmiştir. Yaşamını yitiren insanlarımıza Allah'tan rahmet, yakınlarına ve milletimize başsağlığı, yaralılara acil şifalar diliyoruz.

Bu kılavuz, depremde kaybettiklerimizin anısına atfedilmiştir. Yaralarımızı hep beraber saracağımız ümidiyle.

*Çankırı Karatekin Üniversitesi
Edebiyat Fakültesi
Psikoloji Bölümü*

AFETLERDE VE ACİL DURUMLARDA PSİKOLOJİK İLK YARDIM VE PSİKOSOSYAL DESTEK

Üniversite kampüsleri, özellikle afet durumları, deprem, salgın, terör saldırıları gibi travma oluşturma potansiyeli yüksek olan zorlayıcı yaşantılardan sonra öğrenciler için, verdikleri hizmetler bakımından oldukça önemli olmaktadır. Deprem bölgelerinde yaşayan birçok öğrencimiz bulunmaktadır. Ayrıca, deprem bölgesinde yaşamayan fakat deprem bölgelerinde akrabaları, tanıdıkları olan kişiler ve sosyal medya ve televizyon ekranlarından olanları takip eden birçok öğrenci ve üniversite personeli bulunmaktadır. Araştırmalar, kişilerin sorunlar, içinde buldukları durumlar hakkında bilgi sahibi olmalarının, yaşadıkları sorunların çözümüne önemli katkıda bulunabileceğini göstermektedir.

Bu kılavuz, Çankırı Karatekin Üniversitesi Psikoloji Bölümü tarafından, öğrencilerimizin, üniversite personelinin ve sahada görev yapan herkesin psikososyal destek bağlamında faydalanabileceği bilgilendirici bir rehber olması amacıyla hazırlanmıştır. Bu kılavuz aracılığıyla kişilerin yaşadıkları deprem felaketinin psikolojik anlamda nelere yol açabileceği, ne yaparlarsa daha iyi hissedebilecekleri gibi konularda bilgilendirilmeleri hedeflenmektedir. Ayrıca depremler gibi krizler bireyleri nasıl etkiler, psikolojik ilk yardımda kilit noktalar, psikolojik dayanıklılık ve sosyal destek konularına da değinilmiştir.

1. AFET DURUMLARININ BİREYLERE ETKİLERİ

Yaşanan bazı doğal afetler, kazalar, terör saldırıları ve savaş gibi durumlar kriz durumları olarak adlandırılabilir. Bu kriz durumlarının sonucunda insanlar sevdiklerini, ailelerini ya da evlerini, maddi güçlerini kaybedebilmektedir. Kriz durumu her kişide farklı birtakım tepkilere yol açabilir. Böyle olmasının sebebi insanların farklı kişilik yapıları, kişilerarası ilişkilerindeki farklılıklar, sosyal destekler kaynaklarının değişen yapısı ve kendilerine özgü başa çıkma yetenekleridir. Bazı kişiler aşırı öfkeli, korkulu ya da güvensiz hissedebilir, daha kolay incinebilir ve daha fazla yardıma ihtiyaç duyabilir. Deprem gibi afet durumlarında kişiler doğrudan kayıp yaşamasa da gördükleri, duydukları, izledikleri felaket görüntülerinden dolayı çökkün, çaresiz, umutsuz hissedebilir veya sürekli ağlamak isteyebilirler. Uyku ve yemek düzeninde bozulmalar olabilir. Örneğin içimizden sürekli uyumak gelebilir ya da hiç uyumak istemeyebiliriz. Unutulmamalıdır ki afet/kriz durumları anormal (normal dışı) olaylardır. Anormal olaylara verilen bu tepkiler ise gayet normaldir. Afetlerin etkileri toplumsal ve psikososyal konularda akut özellikler gösterse de bu

durumlardan etkilenen insanların uzun vadede psikososyal iyiliklerinde bozulmalar görülebilmektedir. Bu nedenle afet durumlarından sonraki süreçte önceliklerden biri de insanların psikososyal esenliklerini korumak ve iyileştirmektir.

Afetlerin ve acil durumların psikolojik iyilik hali üzerinde yarattığı etkiler:

Afetler gibi acil durumlar, günlük hayattaki koruyucu desteklerin bozulması veya zayıflamasına yol açarak, alışıldık düzenin devam etmesini zorlaştırmaktadır. Bu nedenle acil durumlarda psikososyal alanlarda görülen sorunların iyi anlaşılması ve bunlara yönelik müdahalelerin belirlenmesi gerekmektedir.

Acil durumlarda öne çıkan sorunlara bakıldığında kişilerin daha önceden sahip olduğu psikolojik problemlerin (depresyon öyküsü, alkol bağımlılığı, öfke problemleri, psikotik hastalıklar) yeniden ortaya çıkması önemli bir yer kaplamaktadır. Bunun dışında içinde bulunulan acil durumda, beklenen yardımların gelmemesi, yetersiz bilgilendirilme gibi durumlar psikolojik sağlığı olumsuz yönde etkilemektedir. Acil durumun yol açtığı sorunlar kişilerin sosyal işlerliğini etkilemektedir. Örneğin, kişinin acil durum sonrasında ailesinden ayrı düşmesi, sosyal bağlarının kopması ya da toplumsal yapı ve güvenin yıkılması gibi durumlar kişinin sosyal hayatında sorunlara sebep olmaktadır.

Afet gibi acil durumlarda herkes psikolojik bir rahatsızlık geliştirmeyebilir. Bazı insanlar güçlü bir baş edebilme becerisine sahiptir. Bazı bireyler ise birtakım sosyal, psikolojik ve biyolojik faktörlerden dolayı güçlü baş edebilme becerisi gösteremeyebilir. Bu faktörleri içeren ve acil durumlarda çeşitli risklere maruz kalan yüksek riskli gruplar şu şekilde ele alınabilir:

- Kadın olmak: Özellikle hamile ya da anne olmak, bazı kültürlerde genç bir kadın olmak acil durumlarda yüksek risk altında olmaya yol açabilmektedir.
- Çocuk olmak: Öksüz ya da yetim veya ailesinden ayrı düşmüş çocuklar, deprem gibi felaketlerde aile bireyleri ölen çocuklar, tehlikeli işlerde zorla çalıştırılan çocuklar, suçta sürüklenen çocuklar ve yoksul çocuklar acil durumlar altında yüksek risk altında yer almaktadır.
- Yaşlı olmak: Özellikle kendilerine bakamayacak durumda olan ya da kendilerine bakan aile bireylerini kaybetmiş yaşlı bireyler acil durumlarda yüksek risk altındadırlar.
- Aşırı yoksul olmak
- Mülteci olmak

Yukarıda sıralanan gruplarda yer alan insanların risk altında olduğu şeklinde bir tanımlama yapmak onların her zaman ve her koşulda incinebileceği anlamına gelmemektedir. Bu bireyler, diğer insanlara kıyasla daha fazla desteğe ihtiyaç duysalar bile kendi hayatlarını aktif şekilde sürdürmelerini sağlayacak kapasiteye ve toplumsal destek ağlarına da sahiptirler. Bunun yanında sağlanacak ek destek risk altındaki bu insanlar için oldukça yararlı olacaktır.

2. PSİKOLOJİK İLK YARDIM NASIL YAPILIR?

Acil durumlar sırasında ve sonrasında erken dönem psikososyal müdahalenin önemi yüksektir. Dünya Sağlık Örgütü gibi başlıca sağlık kuruluşları psikolojik ilk yardımın önemini vurgulamaktadır. Psikolojik ilk yardım (PİY) afetlerden, kazalardan veya şiddet olaylarından kurtulan bireyleri dengelemek, bu bireylerin güvenliğini sağlamak ve bireyleri yardım kaynaklarına bağlamak amacıyla yapılan bir ilk afet müdahalesidir. Bu nedenle, afet ya da diğer travmatik olaylar sonrası uygulanan psikososyal hizmetlerin ilk basamağı olarak kabul edilebilir. Psikolojik ilk yardımın içerdiği konular şu şekilde ele alınabilir:

- Bireyleri zorlamadan pratik bakımlarını yapmalarına ve temel ihtiyaçlarını karşılamalarına yardımcı olma
- Kişilerin ihtiyaçlarını belirleme ve kaygılarını dinleme
- Bireyleri konuşmaları için ısrarcı olmadan empatik bir şekilde dinleme
- Mevcut baş etme stratejilerini teşvik etme ve güçlü yönlerini destekleme
- Bireyleri doğal destek ağlarına (ailesi, arkadaşları gibi) yönlendirme ve gerektiğinde profesyonel psikolojik destek hizmetlerine yönlendirme

Unutulmamalıdır ki, acil durumlar sırasında insanların dünyanın güvenilir bir yer olduğuna dair inançları azalmaktadır. Aynı zamanda insanların, başlarına kötü şeyler geleceğine dair inançlarında artış olmaktadır. Bütün insanlar adil bir dünyada yaşadığına inanmak ister. Eğer bu inanç sarsılırsa kişilerin psikolojik iyilik hali olumsuz yönde etkilenebilmektedir. Bu güvensizlik ortamında, psikolojik ilk yardımın en önemli faydası, insanlara güvenli ilişkisel bağ kurabildiği bir ortam oluşturmaya çalışmaktır.

3. PSİKOLOJİK İLK YARDIM KONUSUNDA DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR

Psikolojik ilk yardım, profesyonel ruh sağlığı tedavisi değildir, travmatik veya acil bir olaydan etkilenenlere ek destek sağlayarak stres tepkilerini azaltmaya yönelik bir stratejidir. Çoğu insanın yaşamı boyunca bazı travmatik olayları yaşayabileceği muhtemeldir. Travmanın türleri ve etkileri büyük farklılıklar gösterse de çoğu insanın mevcut desteklerini, kaynaklarını

ve becerilerini kullanarak iyileştiğini bilmekteyiz. Bu bakımdan, psikolojik ilk yardımı koruyucu bir psikolojik müdahale olarak kabul etmek de mümkündür. Psikolojik ilk yardım; sadece profesyonellerin yaptığı bir şey, profesyonel danışmanlık veya terapi değildir. Psiko eğitim, terapi ve destek grupları gibi müdahaleler orta ve uzun vadede elbette yapılabilir. Fakat psikolojik ilk yardımın kapsamında değildir. Psikolojik ilk yardım, sıkıntıya neden olan olayın ayrıntılı bir şekilde tartışılmasını teşvik etmek veya mağdurdan başına gelenleri analiz etmesini istemek de değildir. Ayrıca, insanlara bir olaya karşı duygularını ve tepkilerini paylaşmaları için baskı yapmak da psikolojik ilk yardım değildir.

Psikolojik ilk yardımda, yerine getirilemeyecek sözlerden kaçınarak, başından geçenleri anlatmaları için zorlamayarak ve kişileri yardım almaya ikna etmeye çalışmadan düşünceleri ya da duygularından ötürü yargılamadan dinleyerek ihtiyaçlarını belirlemek, pratik bakım ve destek sağlamak esastır.

4. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK NEDİR?

İnsanlar, hayatları boyunca gündelik birtakım problemlerden ciddi yaşam olaylarına kadar birçok güçlükle karşılaşabilirler. Ancak her birey, bu krizlere, güçlüklerle veya travmatik olaylara aynı tepkileri göstermez. Bazı kişilerin yaşadıkları zorluklar sebebiyle sorunlar yaşayıp iyileşmeleri daha uzun sürerken bazıları ise bu güçlüklerin daha rahat bir biçimde üstesinden gelebilir.

Bazı zorlu yaşam olaylarını daha kolay atlatan insanların hayatları ve kişilik özellikleri incelendiğinde bazı ortak özellikler dikkati çekmektedir. Bu özellikler; yüksek düzeyde öz saygıya sahip olmak, sakin olmak, planlama yeteneği yüksek olmak, aile içerisinde ve dışarıda sağlıklı destek kaynaklarına sahip olmaktır. Bu sayılan özellikler, bireylerin hayatlarında karşılaştıkları stres faktörleri ve travmalara karşı adeta bir kalkan oluşturur. Koruyucu mekanizmalar travmatik durumunun etkisini azaltır, olumsuz zincirleme tepkileri yok eder/azaltır, bireyin öz yeterlilik kazanmasına destek sağlar. İşte bu koruyucu etki psikolojik dayanıklılık olarak tanımlanır. Psikolojik dayanıklılık, tehlikelere maruz kalan bir insanın, topluluğun veya toplumun, temel yapılarının ve işlevlerinin korunması ve iyileşmesi de dahil olmak üzere, bir tehlikenin etkilerine zamanında ve uygun bir şekilde direnmesi, uyum sağlaması ve bunlardan kurtulma yeteneğidir. Yani, bireyin yaşadığı zorlu yaşantılar ve olaylardan sonra kendini toparlayabilme yetisidir. Depremde enkaz altında kalmış birinin bir süre sonra yaşadığı acı durumu geride bırakıp, hayatına devam edebilmesi olumlu psikolojik sağlamlığa örnektir. Başka bir kişinin depremin izlerini ve hasarını hâlâ ilk günkü gibi üzerinde

taşıması, psikolojik sağlamlığın geliştirilmesi gereken bir noktada olduğunun işaretidir. Bireylerin hayatlarında olumsuz deneyimlerin olması kaçınılmazdır; sağlıklı olan, bu yaşantıları değerlendirmek, kabul edebilmek ve buna uyum sağlamaktır.

Psikolojik Dayanıklılıkta Koruyucu Mekanizmalar Nelerdir?

Psikolojik dayanıklılık literatürü incelendiğinde umut, dışadönüklük, iyimserlik, öz yeterlilik, maneviyat ve sosyal destek dahil olmak üzere çok sayıda koruyucu faktör tanımlanmıştır. İlk olarak, *destekleyici bir aile ortamı* çocuklarda başta olmak üzere tüm yaş gruplarından psikolojik dayanıklılığa en güçlü katkıyı sunan bileşendir. Ebeveyn desteği; riskli durumlarla karşılaşan kişiler için oldukça faydalıdır. Sosyal destek, doğal afetlerin olumsuz psikolojik etkilerine karşı bilinen en güçlü koruyucu faktördür. Sosyal destek eksik olduğunda bireyin olumsuz yaşam olayları karşısında daha çok travma yaşadığı ve tepkilerinin daha yıkıcı olduğu bilinmektedir. Kişiler, bir kriz durumunda etrafında yardım ve destek isteyebileceği insanların olduğunu düşünürse kendini olumsuz olaylara karşı daha güvende hissedebilir. Kişilerin sosyal ağları içindeki kişilerle kurulan sağlıklı ilişkiler ve yardımlaşma psikolojik dayanıklılığı artıracaktır. Örneğin, enkaz altında sevdikleri olan kişilerin psikolojik olarak desteklenmesi ve kendilerini yalnız hissetmemelerinin sağlanması önemlidir. Böyle durumlarda destek gördüklerinde sevdikleri için bir şeyler yapıldığını hissederler ve daha rahat olurlar. Unutmayalım ki "Dünya bize, biz birbirimize emanetiz."

İnsanlar doğal afetler sonrasında genellikle yapabileceklerini düşündükleri fakat yapamadıkları durumlar karşısında kendilerini suçlarlar ve bu pişmanlık duygusuna yol açabilir. Böyle durumlarda stresini daha iyi yönetebilen bir yakının kişiye destek olabilmesi, kişinin öz bakımına ve temel ihtiyaçlarını temin etmeye yardım etmesi elzemdir. Özellikle travmatik bir olaydan sonra kişiler belli aşamalardan geçerken yaşadıkları durumları anlamlandırmada zorluk yaşayabilir, örneğin, neden öfkeli olduğunu, neden çok depresif hissettiğini tam olarak bilemeyebilir ve hislerinden dolayı kendilerini zayıf hissedebilir. Kübler-Ross'un yas modeline göre kişiler travma yaratan olaylara 5 kademeli şekilde tepki oluştururlar. Bunlar: İnkâr, öfke, pazarlık, depresyon ve kabullenmedir (Kübler-Ross, 1975).

Yasın 5 evresi:

İnkâr: İnkâr evresinde gerçeklik duygusu kaybolabilir. Yaşanan olayların bir rüya olduğunun düşünülmesi veya kaybedilen yakının aslında çıkıp geleceğini iddia etme inkâr evresi içinde sayılabilir. Bu, psikolojik sağlığın bozulmasının bir işareti değildir. İnkâr,

insanların haberleri kendi hızlarında özümsemelerine yardımcı olan bir savunma mekanizmasıdır.

Öfke: Öfke de inkar gibi kayba verilen doğal bir tepkidir. Öfke, yaşanan acının başka bir ifadesidir. Kişi acısıyla baş edebilmek için birilerine kızabilir, belki yakınının cenazesine katılmayan birine, belki ortalıkta olmayan birine, belki de ölen kişiye. Yakınını kaybeden kişiler bu evrede "neden bizi bırakıp gitti, biraz daha dayanabilirdi, daha güçlü olabilirdi" gibi düşüncelerle ölen yakınlarına da öfke duyabilirler. Öfkenin altında umutsuzluk veya güçsüzlük duyguları olabilir. Bazı insanların hayal kırıklığını ifade etmek için kullandıkları yol kendini veya başkalarını suçlama şeklinde olabilir. Bu duygunun yaşanması son derece normaldir.

Uzlaşma (Pazarlık): Kişi bu evrede bazı pazarlıklar yaparak uzlaşmaya çalışır. Pazarlık, genellikle suçluluktan kaynaklanır. Bir kayıptan sonra pazarlık yapmak, kişi ölmeden önce yaptığınız veya yapmadığınız şeylerle ilgili pişmanlıklara odaklanan "keşke" ifadelerini içermektedir. Ayrıca, depremlerle ilgili olarak, örneğin, "çocuğum enkazdan kurtulsun da onun her dediğini yapacağım", "kayıp eşimi bulabilirsem ona hep sevgimi göstereceğim" gibi bir pazarlık süreci ortaya çıkabilir. Bu süreci bazıları birkaç saatte aşarken, bazıları için bu birkaç gün alabilir. Kişinin psikolojik sağlamlık durumuna göre bu değişkenlik gösterebilir.

Depresyon: Bu evrede kişi artık travma gerçeğini inkâr etmekten vazgeçmiştir. Bu gerçeği inkâr etmekten vazgeçen kişi büyük bir psikolojik çöküntü içine girebilir. Kişi, hayattan geri çekilebilir, hissizleşebilir ve yataktan çıkmak istemeyebilir. Bu aşamada gerçeklerle yüzleşmek çok zor gelebilir. Kişi, başkalarının yanında olmak istemeyebilir veya hiç konuşmak istemeyebilir. Hatta devam etmenin bir anlamı olmadığını düşünerek intihar düşüncelerine meyil edebilir. Bireyin depresyonu had safhada ise terapi ve ilaç tedavisi gibi bazı müdahaleler gerekebilir. Depresyon aşamasının bitmesiyle bireyler kabul evresine geçer.

Kabullenme: Kübler-Ross tarafından tanımlanan kederin son aşaması kabullenmedir. "... öldü, ama ben iyi olacağım." şeklindeki bazı düşüncelere yavaş yavaş geçme aşamasıdır. Bu aşamada, kişilerin duyguları dengelenmeye başlayabilir. Yeni gerçeklikle artık uzlaşmaya başlanır. Kişi var olan durumu sindirebilir ve gelecekle alakalı planlar yapmaya başlayabilir. Bu aşamada kişiler eski yaşamına, rutinine dönmeye başladığını kabullenmeye başlar. Sosyal çevresiyle tekrar iletişime geçebilir ve daha dışa dönük bir psikolojik durumda olabilir.

Herkesin yas aşamalarından aynı şekilde ve aynı sırayla geçmediğini unutmamak gerekir. Yasın süresi de kişiden kişiye veya kültürden kültüre değişebilir.

- Aslında kederli insanların çoğu dirençlidir ve yaşanan travmatik olaylardan kısa bir sonra bile sevinç gibi güçlü olumlu duygular yaşayabilirler.

Kişilik özellikleri de bazı durumlarda psikolojik dayanıklılığa katkı sağlar. Kişi kendi öz yeterliliğine güvenen biri ise daha dayanıklı olduğu görülmüştür. Pozitif bir insan olmak ve umut duygusuna sahip olmak kişilerin riskli durumlar ve travmalar karşındaki tepkilerini olumlu yönden etkiler. Bu nedenle öz yeterliliği destekleyecek, kişilerin pozitif ve umut duygularını besleyecek aktivite ve çalışmaların oldukça faydalı olacağı görülmektedir. Durumu daha olumlu açıdan yeniden değerlendirmek, duyguları düzenlemek ve kontrol edebilmek, sosyal destek kullanabilmek, ulaşılabilir kaynaklara erişmek ve plan yapabilmek gibi baş etme becerilerinin faydası büyük olacaktır.

Psikolojik Dayanıklılık Nasıl Geliştirilebilir?

İnsanlar hayatlarındaki ciddi değişikliklere nasıl tepkiler verirler? Mesela, bir yakının kaybı, deprem gibi bir doğal afeti yaşamak, işsiz kalmak, ülkenden ayrılmak zorunda kalmak, terör saldırısına şahit olmak gibi travmatik durumlarda insanlar güçlü duygular ve bir belirsizlik duygusu yaşarlar. Fakat yine de insanlar bu tür olaylardan sonra hayatlarına tekrar uyum sağlar ve bu yaşantılar ile baş eder.

Bunu yapabilmemizin nedeni psikolojik dayanıklılıktır. Aslında yapılan araştırmaların tümü psikolojik dayanıklılığın bir beceri değil, tüm insanların sahip olduğu bir özellik olduğunu ortaya koymuştur. Bu nedenle aslında belli bir seviyeye kadar herkes psikolojik olarak dayanıklıdır ama bazen bu yeterli olmayabilir. Bu nedenle psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesi ve desteklenmesi gerekir. Psikolojik dayanıklılığa sahip olmak hiç acı çekilmediği veya stres yaşanmadığı anlamına gelmez. Psikolojik dayanıklılığa sahip olmak, bu tür durumlara karşı direncin ve baş etme mekanizmalarının kullanıldığı anlamına gelir.

Aşağıda psikolojik sağlamlığı arttırabilmek için bazı adımlar yer almaktadır:

- Duygularımızın farkında olmak, hislerimizden dolayı kendimizi yargılamamak, kendimize karşı şefkatli olmak. (Duygularımızdan kaçmak, onları bastırmak uzun vadede bizlere iyi gelmez.)
- "Her şeyi kontrol edebilirim" düşüncesinden uzaklaşmak. (Hayatta her olayı kontrol edebilmek mümkün değildir, değiştiremediğimiz bazı sonuçlardan kendimizi sorumlu tutmak, suçlu hissetmek çoğu zaman yıkıcı olmaktadır.)

- Bağlantı kurmak. (Sevdikleriniz ve arkadaşlarınızla güçlü, olumlu ilişkiler kurmak, iyi ve kötü zamanlarda ihtiyaç duyduğunuz desteği ve rehberliği sağlayabilir. Gönüllü olarak bazı topluluklara katılmak da başkalarıyla ilişki kurmanın iyi bir yoludur.)
- İletişime açık olmak.
- Umutlu olabilmek. (Geçmişi değiştirebilmek mümkün değildir ama gelecekle ilgili pek çok durum değiştirilebilir. Değişimi kabul etmek, uyum sağlamayı ve yeni zorluklara daha az kaygıyla bakmayı kolaylaştırır.)
- Gerekğinde psikolojik destek almaktan çekinmemek

Bazen bireyler travmatik olaydan sonra kendi kendine iyileşebilmekte bazen de bu mümkün olmamaktadır. Aşağıda bireyin uzmana görünmesini gerekli kılan bazı durumlar yer almaktadır:

- Konuşmada kontrolü kaybetme
- Kendini ya da başkalarını öldüreceğine dair ifadeler
- Kişiyi gerçeklikten ve dış dünyadan koparan düşünceler, halüsinasyon gibi psikotik semptomlar
- Aşırı içe kapanma
- Ağlama krizlerine girme
- Tekrarlayıcı kabuslar görme
- Aniden beliren zorlayıcı anılar
- Öfke patlamaları gibi olaylara uygun olmayan tepkiler verme

5. SOSYAL DESTEK

Sosyal destek;

- İnsanların tanıdıkları (aile, arkadaş, komşu vb.) aracılığıyla edindikleri duygusal, bilgisel, maddi ve araçsal yardımları ifade etmektedir.
- Deprem gibi afet durumlarından sonra sosyal desteği yeterli olan insanlar yaşadıkları zorluklarla daha iyi başa çıkmaktadır.
- Bu sebeple deprem gibi afet durumlarından sonra etkilenen insanların arkadaşları ve akrabaları ile iletişim kurmaları çok önemlidir.
- Afetten etkilenenler yardım ve destek isteyebileceği, yaşadığı zorlukları anlatabileceği insanların etraflarında olduğunu bilirlerse daha güvende hissedeceklerdir.

- Eğer depremden etkilenen bir akrabanız veya arkadaşınız varsa onunla sürekli bağlantıda kalmaya çalışmak sosyal destek sağlamak açısından faydalı olacaktır.
- Depremden etkilenen kişilere ihtiyaçlarını ve kaygılarını sorabilirsiniz. Aynı zamanda kişilerin konuşmaları için baskı yapmadan, ısrar etmeden sadece onları dinleyerek, sakinleşmelerine yardımcı olabilirsiniz.
- Sosyal destek sağlanabilecek bir kaynak da inançlara ilişkin ritüeller olabilir. Eđer bir kiři inancının gerektirdiği ritüellerin kendisine iyi geleceğini dūřünüyorsa bunları gerçekleştirmesi için destek vererek, kolaylaştırmaya çalışabilirsiniz.
- Deprem gibi afetlerden sonra tanıdıklarınız veya siz, normal yaşama dōnmekte zorlanma, uyku problemleri, yeme problemleri (aşırı yeme ya da hiç yemek yiyememe gibi), yaşananları tekrar tekrar dūřünme ve başka bir řeye odaklanmakta zorluk gibi sorunlar yaşıyorsanız uzmana başvurabilirsiniz.
- ankırı Karatekin Üniversitesi bünyesinde de Sağlık Kūltür Spor Daire Başkanlığı'na bağlı Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik birimi psikolojik destek konusunda hizmet vermektedir.

Psikososyal destek ise;

- Afet/acil durum sūrelerinde ortaya çıkabilecek psikolojik sorunların önlenmesi, etkilenenlerin normal yaşamlarına uyum sağlamaları ve yaşanan zorluklarla bařa çıkma becerilerinin güçlendirilmesi faaliyetlerini içermektedir.
- Psikososyal destek hizmeti; kriz durumlarından etkilenenlere yönelik psikoeğitim, ihtiyaçların/kaynakların belirlenmesi, psikolojik ilk yardım, saha çalışanlarının eğitimi gibi mūdahaleler bütünüdür.
- Psikososyal destek hizmetini bu konularda eğitim almış uzman kişilerin yapabileceği unutulmamalıdır.

Yakınını kaybetmiş kişilere destek verirken yararlı olmayan tutumlar

Bazen travma maęduru kiřilere destek olmaya çalıřırken, özellikle de sevdiklerini kaybetmiř kiřilere uygun olmayan bazı cūmler kurulabilmektedir. Bunlar özünde iyi niyetli cūmlelerdir fakat yakınını kaybetmiř bir insana hiçbir faydası olmaz ya da daha da yaralayıcı olabilir.

Yakınlarını yeni kaybetmiş kişilere aşağıdaki cümleleri

söylemekten kaçınalım:

- O şimdi huzur içinde.
- Ne durumda olduğunu biliyorum, anlıyorum (Kayıp yaşamış kişiler sen bunu yaşamadın ki nasıl anlayabilirsin şeklinde düşünebilmektedir.)
- Yaşlıydı zaten, sıralı ölümdü (Yaşlı olan kişi belki de kayıp yaşayan bireyin tek yakınıydı ya da en önem verdiği kişiydi.)
- Allah'tan çok çekmedi.
- Boş ver, başka konulardan bahsedelim (Bu kişiye önemsenmediği hissini verir.)
- Zamanla tüm acılar geçer, zaman her şeyin ilacı.
- Sen güçlü bir kadınsın/erkeksin. Dik durmalısın.
- Hepimizin gideceği yer orası.
- Beterin beteri var şükredelim, en azından kardeşlerin sağ (En kötüsü illaki vardır fakat hali hazırda kişinin yaşadığı durum kişinin kendisi için son derece üzücüdür.)
- Takdiri ilahi.
- Bunu atlatmak için çabalamalısın.
- Hayat devam ediyor.

Yakınlarını kaybeden kişilere nasıl yaklaşmalıyız?

Tanıdıklarını yeni kaybedenlere yardımcı olabilecek en önemli destek davranışı, onların yanında olduğumuzu göstermektir. Unutulmamalıdır ki, yakınına yeni kaybeden birinin en çok ihtiyaç duyduğu şey, acısının paylaşıldığını ve duygularının anlaşıldığını hissetmektir. Kayıp yaşayan kişilerle içten bir taziye cümlesi (başınız sağ olsun vb.) ile üzüntümüzü paylaşabiliriz. Teselli sırasında fiziksel temas kültürümüzde oldukça yaygındır. Birçok kişiye iyi gelir. Ancak unutmamalıdır ki, teselli etmeye çalıştığımız kişinin elini tutmak, omzuna dokunmak ya da sarılmak gibi davranışlar bazı bireylerin rahatsız hissetmelerine neden olabilir. Temas etmeden önce kişiden izin istemek (Sarılabilir miyim? Elini tutabilir miyim? gibi) uygun bir davranış olacaktır.

Yakınlarını yeni kaybeden kişilerin öfkeli olmaları, sürekli ağlamaları veya donup kalma gibi tepkiler göstermeleri normaldir. Bu süreçte kişiler, içlerinden gelen tepkileri paylaşırken onları yargılamadan dinlemeliyiz. Böyle zamanlarda duyguların 'doğrusu-yanlışı' olmadığını unutmamalıyız.

Kişiler bazen yardım istemekten çekinebilir, o anda konuşmak istemeyebilir. Yakınını kaybedenleri konuşmaya zorlamadan istedikleri zaman destek olabileceğimizi şu cümlelerle ifade edebiliriz:

- Yardım edebileceğim bir şey varsa her zaman söyleyebilirsin.
- Dinlemek için her zaman buradayım. Konuşmak istersen, haber vermen yeterli.
- Bir ihtiyacın olursa lütfen, söylemekten çekinme.

Özetle, sevdiklerini yeni kaybetmiş kişilerin sadece yanında olmak, başın sağ olsun, üzgünüm demek, sabır dilemek yeterli olacaktır. Nihayetinde söylenen hiçbir sözün yaşanan acıyı azaltmaya gücü yetmez.

ÇOCUKLARA NASIL YAKLAŞMALIYIZ?

Çocuğa BİR ŞEY SÖYLEMEMEK **doğru değildir**, çocuk evde (şu anda ülkenin genelinde) bir şeylerin ters gittiğini sezer ama güvendiği yakınları, yüzleri asık ve mutsuz bir şekilde "bir şey yok hadi sen odana git oyna" gibi cümleler kurarsa gerçeklik ve güven hisleri sarsılabilir. Yaşamış olduğumuz deprem felaketi sonrası birçok çocuk yakınlarını kaybetmiştir. Çocuklara ölüm haberi nasıl verilebilir? Ölüm haberi vermek çok can üzücü ve zor olmakla birlikte yaşamın bir gerçekliğidir. Bu haberi verme görevi, çocuğun bazı akrabalarına, tanıdıklarına düşebilir. Çocuklara ölüm haberi verirken dikkat edilmesi gereken noktalar aşağıda sıralanmıştır:

- Öncelikle çocuğun, "sakin kalabilen", güvendiği bir yakını, haberi sessiz sakin bir yerde, doğru bir şekilde vermelidir. Dürüst olmak ve basit ifadelerle haberi vermek önemlidir.
- Çocukları korumak adına, iyi niyetle, doğru bilginin verilmemesi onları daha fazla yaralayabilir. Örneğin 'Baban şimdilik gitti ama bir süre sonra geri gelecek' gibi ifadeler son derece yanlıştır. "Kişinin uyuduğunu" veya "uzun bir yolculukta olduğunu" söylemek de yanlıştır.
- Haberi verirken çocuğun yaşı ve olgunluk seviyesi göz önünde bulundurulmalıdır. Gerçeği söylemek için yaşa uygun bir dil kullanılmalıdır. Örneğin, "ölüm" kavramını biliyor mu? "Ölüm" sözcüğünden ne anlıyor? "Ölmek ne demek sen biliyor musun?" gibi bir soruyla, ölüm konusunda çocuk neler biliyor öğrenilebilir. "Ölmek, yaşamının tersi gibidir." diye açıklanabilir. "Yaşayan insanlar, canlılar, nefes alır, yürür, koşar, yemek yer, oyun oynar fakat ölen kişiler artık bütün bunları yapamaz." gibi bir açıklamayla çocuk ölümü bilmiyorsa anlatılabilir.

- Çocukların bu habere tepkileri çok farklı olabilir. Ağlayabilir, tepkisiz de kalabilir. Bütün bu duygular kabul edilmelidir. Çocuklara, “ağlamamalarını” veya “duygularını göstermemelerini” söylemek uygun olmaz. Bunun yerine onlara kendilerini kötü hissetmenin anlaşılır olduğunu ve her zaman sevdiklerini özleyebileceklerini anlatmak yerinde olacaktır. 6 yaşından büyükse ve yeterli olgunluğunun olduğunu düşünüyorsanız belli bir süre özlem, yalnızlık, keder ve öfke yaşayabileceklerini ve bunun normal olduğunu belirtebilirsiniz. Yaş grubuna göre, onları bir resim çizmeye, bir mektup yazmaya veya duygularını başka bir şekilde ifade etmeye teşvik etmek önemlidir.
- Çocuklara kendi duygularınızdan da bahsedebilirsiniz. Mesela, “çok üzgün olduğunuzu”, “ölen kişiyi her zaman çok özleyeceğinizi” ifade edebilirsiniz.
- Özellikle 9-10 yaşından küçük çocuklara soyut ifadeler kullanılmamalıdır. Örneğin, "Annen melek oldu, sonsuz bir uykuya daldı." gibi ifadeler yanlıştır.
- Çocuklara, “artık evin erkeği/evin annesi sensin” gibi ifadeler kullanılmamalıdır. Bu ifadeler, çocuğa kaldırabileceğinden çok daha fazla yük yüklemek anlamına gelmektedir.
- Haberi verdikten sonra çocuğun sorularına göre ayrıntılara inilebilir. Çocuğun sorduğu kadarına yanıt verilmelidir.
- Sonrasında yapılacak ritüellerden bahsetmek ve olabildiğince kısa bir sürede çocukları doğal düzenli yaşamlarına, mümkün olduğunca, döndürebilmek önemlidir.

Son Sözler

Unutmayınız ki, Antropog Margaret Mead’in belirttiği gibi, *“Uygarlığın ilk işareti, kırılıp iyileşmiş uyluk kemiğidir. Doğada hiçbir hayvan kırık kemiği kendiliğinden iyileşene kadar sağ kalmaz. İyileşmiş uyluk kemiği, biri onun bacağını sarmış ve iyileşene kadar ona bakmış demektir.”*

Tüm yaralarımızı birlikte saracağız, birlikte iyileşeceğiz...

Kaynakça

- Abrams, Z. (2022). Student mental health is in crisis. Campuses are rethinking their approach. *APA*, https://www.apa.org/monitor/2022/10/mental-health-campus-care?utm_source=linkedin&utm_medium=social&utm_campaign=apa-monitor&utm_content=mental-health-campus-care
- Brymer, M., Layne, C., Jacobs, A., Pynoos, R., Ruzek, J., Steinberg, A., ve Watson, P. (2006). Psychological first aid field operations guide. National Child Traumatic Stress Network.
- Çankırı Karatekin Üniversitesi. <https://sks.karatekin.edu.tr/tr/hakkimizda--hizmetlerimiz-5525-sayfasi.karatekin>
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (2000). Psychological inquiry: An international journal for the advancement of psychological theory the “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior the “what” and “why” of goal pursuits. *Psychological Inquiry*, 11(4), 37-41.
- Duyan, V. (2010). *Sosyal hizmet: Temelleri, yaklaşımları, müdahale yöntemleri*. Ankara: Sosyal Hizmet Uzmanları Derneği.
- Graber, R., Pichon, F., Carabine, E. (2015). Psychological resilience. *London: Overseas Development Institute*. <https://www.odi.org/sites/odi.org.uk/files/odi-assets/publications-opinion-files/9872.pdf>
- Göç İdaresi Genel Müdürlüğü (2020). Çalışana Destek Rehberi. Ankara.
- Işıklı, S. (2013). Afetlerde Psikolojik İlk Yardım. Ankara: HAMER
- Kuruluşlararası Daimi Komite (IASC) (2007). IASC Acil Durumlarda Ruh Sağlığı ve Psikolojik Destek Kılavuzu. Cenevre: IASC Erişim adresi: https://interagencystandingcommittee.org/system/files/iasc_mhps_guidelines_turkish.pdf
- T.C. İçişleri Bakanlığı Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı [AFAD]. Türkiye Afet Müdahale Planı.
- T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı (2017). Psikososyal Destek Nedir? . Erişim adresi: https://www.aile.gov.tr/Raporlar/ATHGM/Psikosoyal_Destek_%20Nedir.pdf

T.C. İçişleri Bakanlığı Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı [AFAD]. Psikososyal

Hizmet. Erişim adresi:

https://www.afad.gov.tr/kurumlar/afad.gov.tr/39509/xfiles/psikososyal_-_10x21.pdf

Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği (2014). Psikolojik İlk Yardım: Saha

Çalışanları için Rehber. Ankara.

Türk Psikologlar Derneği (2023). Deprem ve Psikolojik Destek.

<https://www.psikolog.org.tr/tr//haberler/www/deprem-bilgilendirmesi-x273/>