



DOĞAL AFETLER VE TRAVMA



DOĞAL AFETLER VE TRAVMA

Doğal afetler, ani bir şekilde meydana gelen ve ciddi sonuçları olan olaylardır. Tsunamiler, seller, toprak kaymaları, orman yangınları, depremler gibi doğal afetler, bir anda birçok kişiyi etkiler ve ruh sağlığı üzerinde doğrudan etkileri olur.

Afetler beklenmedik ve ani olmaları nedeniyle travmatik etkiler doğurabilir. Travma, bir bireyin fiziksel veya duygusal olarak zararlı veya tehdit edici olarak deneyimlediği ve bireyin fiziksel, sosyal, duygusal işlevselliğini veya ruhsal açıdan iyi hissetmesini olumsuz etkileyen bir olay, olaylar silsilesi veya bir dizi koşuldan kaynaklanır.



TRAVMA BELİRTİLERİ

Afetlerden sonra sıklıkla zorlayıcı duygular, düşünceler ve bedensel tepkiler yaşanabilir.

Olayı doğrudan yaşamaması, bir yakınının zarar görmesi ya da olaya tanıklık etmesi kişiyi olumsuz etkiler.

Travma sonrası belirtiler geniş bir düşünce, duygu, davranış ve fizyolojik yanıtlar şeklinde görülmektedir.

Bu belirtiler;

- ▶ 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
- ▶ Duygu dalgalanmaları
- ▶ Şaşkınlık ve konsantrasyon kaybı
- ▶ Ağlama krizleri
- ▶ Sürekli yaşanan afet ile ilgili konuşma ihtiyacı ya da içe kapanma ihtiyacı
- ▶ Bedensel şikâyetler (kusma, vücutta çeşitli ağrılar, kas kasmaları, uyuşma, kalp çarpıntısı vb.)
- ▶ Uyku sorunları (uykuda azalma ya da sürekli uyuma)
- ▶ İştah sorunları (yemek yiyememe ya da sürekli yemek yeme)
- ▶ Aşırı enerji ya da tam tersi sürekli yorgun hissetme
- ▶ İrkilme
- ▶ Afeti hatırlatacak her şeyden kaçınma olarak özetlenebilir.

Bu tepkiler ilk haftalarda yoğunluğu değişerek sürebilir. Bilimsel araştırmalar süre içinde belirtilerin azalabildiğini göstermektedir. Ancak bireyler, belirtileri yoğun bir şiddette ve uzun süre yaşayarak günlük yaşantılarında zorlanabilirler. Böyle durumlarda psikolojik yardım almak önemlidir.

PSİKOLOJİK YARDIM İÇİN;

KİM?

Ciddi bir kriz durumuna maruz kalmış ve bu maruz kalmanın yarattığı etkilerle etkili bir şekilde başa çıkmakta zorluk yaşayan herkes psikolojik yardıma ihtiyaç duyabilir. Bu kişiler, alanında uzman bir klinik psikolog ve/veya psikiyatristten yardım alabilir ya da sağlık kuruluşlarında çalışanlardan kendilerini uygun bir kaynağa yönlendirmelerini isteyebilirler.

NEREDE?

Hastane gibi sağlık kuruluşlarının yanı sıra psikolojik yardım hizmeti sunan merkezlerden bu yardım alınabilir. Ayrıca, olay yerinde yeterince güvenli bir ortam sağlandıktan sonra kurulan yardım tesislerinde de psikolojik ilk yardım desteğinden faydalanabilirler.

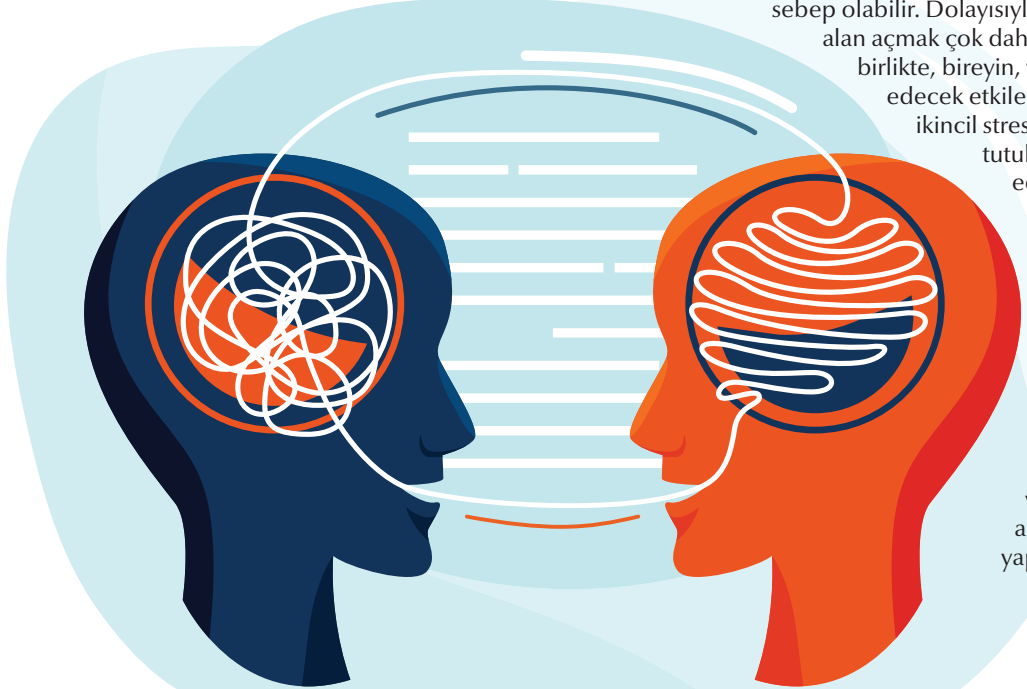
NE ZAMAN?

Olayın hemen sonrasında verilen tepkiler normal kabul edilse de yardıma ihtiyaç duyduğunu belirten herkes için psikolojik yardım uygun zamandır. Ayrıca yukarıda belirtilen durumların oluşması da kişinin psikolojik yardıma ihtiyaç duyabileceğini göstermektedir.

BİZ ŞU ANDA NASIL DESTEK OLABİLİRİZ?

Öncelikle bireyin yaşadığı stres belirtilerinin, olağan dışı bir duruma verilen olağan tepkiler olduğunu unutmamak gerekir. Her birey, bu belirtileri farklı şekillerde yaşayabilir. Bazı bireylerde kayıtsızlık gözlenebilirken, bazı bireylerde eskisi ile uyumlu olmayan davranışlar gözlemlenebilir. Bu gibi durumların normal olduğu kabul edilmeli ve sabır ile eşlik edilmelidir.

Belirtilerin yoğun olduğu akut dönemde, öncelikle temel fiziksel ve psikolojik ihtiyaçları saptamak gerekir. Bu ihtiyaçların karşılanması, kişinin yeniden güvende hissetmesine vesile olmaktadır. Herhangi bir zorlama olmadan, yardım teklif etme, kişinin sakin kalma kapasitesini ve yardım edileceği umudunu artırmaktadır. Bireyin, maruz kaldığı olayı anlatması için zorlanmamalı, kendi ihtiyacında kalması desteklenmelidir. Duygularını tanıması ve ifade etmesi için yardımcı olunabilir. Bu noktada, herhangi bir tavsiye vermeden ve çözüm üretmeye çalışmadan, samimiyetle dinlemek faydalı olacaktır. Olayın detaylarını öğrenmeye çalışmak, fazla soru sormak, bireyin yeniden yoğun tepkiler vermesine sebep olabilir. Dolayısıyla, bireyin kendi talebine alan açmak çok daha önemlidir. Bununla birlikte, bireyin, yeniden travmatize edecek etkilerden korunması ve olası ikincil stres faktörlerinden uzak tutulması sağlanmalıdır. Takip eden dönemde, bireyin gelişimini takip etmek gerekir. Şayet bireyin olay sonrası dengelendiğini düşünüyorsak, olağan yaşantısına dönmesi (günlük rutinlere dönmesi) konusunda destek verilebilir. Ancak gözlemlenen stres tepkilerinde artış varsa, psikolojik destek alması için yönlendirme yapılmalıdır.



TRAVMATİK OLAY YAŞAMIŞ BİRİNE NASIL DESTEK OLUNUR?

- ▶ Travmatik bir olay deneyimlemiş birine destek olabilmek için, travma sonrası verilen ve normal olan tepkileri bilmek önemlidir. Ancak herkesin travmatik olay sonrası yaşayabileceği tepkiler farklı olabilir. Kimi duygu ve düşüncelerini dışa vurabilirken kimisi için kendisini ifade etmek zorlayıcı olabilir.
- ▶ Bu farklılıklara duyarlı olmak önemlidir.
- ▶ Kişiyi tepkilerinin normal olduğunu söyleyerek yardımcı olabilirsiniz.
- ▶ Kişiyi yaklaşırken ve destek olurken tepkilerini aşırı bulmak, yargılamak yerine anlayışla ve sabırla yaklaşmak destekleyici olacaktır.
- ▶ Travmatik olay yaşamış kişiler en çok zamana, dinlenmeye ve sosyal desteğe ihtiyaç duyarlar.
- ▶ Sosyal temas çok önemlidir, birlikte vakit geçirmek, yalnız olmadığını hissettirmek önemlidir.
- ▶ Çözüm bulmaya çalışmaktansa, dinlemek ve anlamaya çalışmak travmatik olay yaşamış biri için çok değerlidir.
- ▶ Travmatik olay deneyimlemiş birine hassasiyetle yaklaşmak, sınırlarını aşmamak gerekir.
- ▶ İhtiyaçlarına izni dâhilinde destek olmak önemlidir; bunlar gündelik yaşamı kolaylaştırıcı destekler olabilir.
- ▶ Kendisine iyi bakması konusunda teşvik edin (uyku-yeme düzeni vb.)



- ▶ Günlük rutinlerini sürdürmeleri konusunda destekleyici olmak önemlidir.
- ▶ Aktiviteler konusunda destekleyici olmak ancak baskıcı ve ısrarcı olmamak gerekir.
- ▶ Bazen de kendi başına vakit geçirmesine izin vermek gerekir.
- ▶ Travmatik olay hakkında konuşmasına izin vermek önemlidir.
- ▶ Kişinin sürekli dikkatini dağıtmak, olumlu düşünme ve hissetmeye zorlamamak önemlidir.
- ▶ Uzaklaşıyor, sizinle paylaşımları azalıyor, aceleci olmamak ve zaman tanımak gerekir. Aynı zamanda sosyal destek ağında başkalarının olup olmadığına dikkat edilmelidir ki izole olmasın.

TRAVMATİK OLAY YAŞAMIŞ BİRİNE NASIL YAKLAŞILMAMALI?

- ▶ Destekleyici olmak önemlidir ancak zorlayıcı ve baskıcı olunmamalıdır.
- ▶ Yaşam düzeninden uzaklaştırmamak önemlidir.
- ▶ Olayı tekrar tekrar anlatması engellenmemelidir.
- ▶ Eleştirel, yargılayıcı olunmamalıdır.
- ▶ Tekrar gündelik yaşama dönmesi konusunda aceleci davranılmamalıdır.
- ▶ Destek olma abartılmamalıdır.
- ▶ Psikolojik yardım alması konusunda baskı yapılmamalıdır. Travmatik olay sonrası verilen tepkiler normaldir. Bu denli zorlayıcı bir olay yaşamış birine zaman tanımak önemlidir.



İKİNCİL TRAVMATİK STRES BİLGİLENDİRMESİ:

Bazı travmatik yaşantılar (doğal afetler vb.) toplumsaldır. Bu noktada travmayı doğrudan yaşamamış bile olsanız, yaşananlar sizi travmatik bir deneyim yaşamışçasına zorlayabilir. İkincil travma olarak adlandırılan bu durumda siz de korkmuş, depresif, umutsuz, çaresiz hissedebilir; travma sonrası stres belirtileri gösterebilirsiniz. Bu tepkilerinizin normal olduğunu unutmayın. Ancak şiddeti sizi rahatsız edecek boyuttaysa ve zamanla azalmıyorsa profesyonel bir desteğe başvurmanız önemlidir.



AYRINTILI BİLGİ İÇİN

4 4 4 8 5 4 4

WWW.MEDIPOL.EDU.TR



MEDİPOL
UNV-İSTANBUL
İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ

KAVACIK KUZEY KAMPÜSÜ, KAVACIK MAH. EKİNCİLER CAD. NO: 19 BEYKOZ / İSTANBUL
KAVACIK GÜNEY KAMPÜSÜ, GÖZTEPE MAH. ATATÜRK CAD. NO: 40 BEYKOZ / İSTANBUL
HALIÇ KAMPÜSÜ, ATATÜRK BULVARI NO: 27 34083 FATİH / İSTANBUL



medipoluniversitesi



medipolunv



medipoluniversitesi



medipolunv