

**AFET SONRASI**  
**PSİKOLOJİK**  
**İLK YARDIM**



## PSİKOLOJİK İLK YARDIM



Deprem gibi afet ve travmatik olaylar, hayatın normal akışını bozar ve kişinin kendisinin ve sevdiklerinin fiziksel bütünlüğünü, kişinin dünyadaki yeri ve rolü ile ilgili tüm ön kabul, şema ve değerlerini alt üst eder. Bu anlamda şok edicidir ve derin izler bırakır. Güncel literatür bilgileri, bizlere Psikolojik İlk Yardım (PİY) adı verilen

kısa vadede afetzedelere önerilen bir yardım çeşidinin etkinliğinden bahseder. PİY: güvenlik duygusu, sükûnet, diğerleriyle bağ kurma, umut ve kendine yeterli olma gibi özellikleri içeren bir tür ilk yardım faaliyetidir.



Türkiye Psikiyatri Derneği Ruhsal Travma ve Afet Psikiyatrisi Çalışma Birimine göre;

## Yapılması Önerilenler;



- İnsanların gıda ve barınma gibi temel gereksinimleri ile acil tıbbi ihtiyaçlarını sağlayın; yineleyen, basit, doğru bilgiler sunun (güvenlik).
- Kendi öykü ve duygularını aktarmak istediklerinde dinleyin. İyi hissetmenin tek bir biçimi yoktur (sükûnet).
- Afetzedelere her koşulda şefkatli ve dostane bir biçimde yaklaşın (sükûnet).
- Afet veya travmanın etkilerinin giderilmesi ile ilgili çalışmalar hakkında doğru bilgi verin (sükûnet).
- Afetzedelere yakın arkadaşları ve sevdikleri ile ilişki kurmalarında yardım edin (diğerleriyle bağ).
- Aileyi, çocukları, ana-babaları, diğer yakınlarını mümkün olduğunca bir araya getirin (diğerleriyle bağ).
- Kendi ihtiyaçlarını karşılama ve kendine yeterli hissetmesi noktasında cesaretlendirin.
- Kişileri devlet veya resmi organizasyonlara yönlendirin. Bu kuruluşların nasıl ve neleri sağlayabileceği ve ne şekilde ulaşılacağı konusunda bilgi verin (umut).
- Kişiler farklı korku ve endişelerini ifade eder ve farklı ihtiyaçlar bildirirlerse gerekli hizmetlerin mevcut olduğunu belirtin (umut).

## Yapılması Önerilmeyenler;

- Kişileri öykülerini anlatmaya, özellikle de kişisel detaylara girmeye zorlamayın (sükuneti azaltır).
- “Her şey yoluna girecek” veya “en azından sen hayattasın” gibi basit telkin ve güvenceler vermeyin (öz yeterliliğini azaltır).
- Kişilere “şunu hissedeceksin” ya da “şunu yap” gibi ne hissedeceği veya yapacağı konusunda diktelerde bulunmayın (öz yeterliliğini azaltır).
- Afetzedelere, onların kişisel davranışları veya inançları üzerinden niye bu olayları yaşadıklarına dair açıklama yapmayın (öz yeterliliğini azaltır).
- Tutamayacağınız sözler vermeyin (umudu azaltır).
- Depremzedelerin bu hizmetlere ihtiyaç duyduğu esnada mevcut hizmet ve kurtarma aktivitelerini uluorta eleştirmeyin (umudu ve sükuneti azaltır).

## YETİŞKİN VE AFETLER

Afet ve travmalar aniden, beklenmedik ve şok edici niteliklerinden dolayı, bireylerin dünyayı algılama ve anlamlandırma mekanizmalarını da etkiler. Dünyanın güvenilir ve öngörülebilir olduğuna dair şemalarımızı zedeler ya da yok eder. Kayıplarla birlikte pek çok derin duygusal, fiziksel, davranışsal ve bilişsel tepki uyandırır.



Aslında, ilk haftalarda aşağıdaki tabloda görülen tepkilerin hepsi ANORMAL ya da OLAĞANÜSTÜ BİR DURUMA VERİLEN NORMAL ya da OLAĞAN TEPKİLERDİR. Bunlar herhangi bir psikiyatrik bozukluk belirtileri değildir. Ancak ilk haftalardan itibaren bu belirtilerde azalma gerçekleşmiyor ya da birey gerçeklikten aşırı kopma ya da ayrışma, intihar, kendine ve çevresine zarar verme ve alkol madde kullanımı gibi davranışlar sergiliyorsa hemen psikiyatri uzmanlarına yönlendirmek gerekmektedir.

<b>Duygusal tepkiler</b>	<b>Fiziksel tepkiler</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>● Şok</li><li>● Öfke</li><li>● İsyen</li><li>● İnkâr</li><li>● Üzüntü, keder</li><li>● Rahatsız edici imgeler veya rüyalar</li><li>● Suçluluk, utanma</li><li>● Umutsuzluk</li><li>● Çaresizlik</li><li>● Kendisinin ve başkalarının güvenliği konusunda endişelenme</li><li>● Kaybolmuş, tükenmiş hissetme</li><li>● Kontrolünü kaybetmiş hissetme</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Aktivite azalması veya artması</li><li>● Dinlenememe</li><li>● Ajitasyon, aniden irkilme, huzursuzluk</li><li>● Hiç yememek ya da aşırı yemek</li><li>● Uyku alışkanlıklarının değişmesi</li></ul>



<b>Bilişsel tepkiler</b>	<b>Davranışsal ve Sosyal tepkiler</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>● Kafa karışıklığı, dalgınlık, zihin bulanıklığı</li><li>● Bellek sorunları, hatırlayamama</li><li>● Algılamada, düşünme ve kavramada yavaşlık</li><li>● Hesaplama, öncelikleri belirlemede ve karar vermede güçlük</li><li>● Dikkati toplamada sorunlar</li><li>● Sürekli olarak olay hakkında düşünme, takılı kalma</li><li>● Olaya takılı kalma</li><li>● Zaman algısının değişmesi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, içe kapanma</li><li>● Afeti/Depremi hatırlatan yerlerden kaçınma</li><li>● Donma, tepkisizlik</li><li>● Yaşananları sürekli anlatma isteği</li><li>● İletişim güçlükleri</li><li>● Öfke patlamaları, sık sık tartışmalara girme</li><li>● Ağlama nöbetleri</li><li>● Yeme alışkanlıklarının değişmesi</li><li>● İşe ya da göreve konsantre olamama</li><li>● Alkol, sigara veya ilaç kullanımında artış</li><li>● İnsanların kendisini anlamadığını düşünme</li></ul>



## ÇOCUKLAR VE AFETLER

Afet ve travmalar, yetişkinleri etkilediği gibi çocukları da etkiler. Ancak çocuklar genelde tepkilerini yetişkinler gibi sözel olarak dile getirmek yerine davranışsal ve psikosomatik yani bedensel tepkilerle belli ederler. Yetişkinlerde olduğu gibi tüm bu tepkiler ilk birkaç hafta için normaldir. Süreç içinde, güvenlik duygusunu tatmin ettiği sürece, bu tepkilerin azalması beklenir. Bu tepkiler azalmıyorsa, çocuğun ruh sağlığı hekimlerine yönlendirmesi yapılmalıdır.



### **Okul öncesi dönemindeki çocuklarda olağan tepkiler;**

- Aşırı korku, çaresizlik duyguları
- Karın ağrısı, bulantı, baş ağrısı, sık tuvalete gitme isteği
- Alt ıslatma ya da parmak emme vb.
- Yaşından küçük davranma, inatçılık, söz dinlememe, yaramazlık etme
- Anne babayla uyuma isteği, ayrılık kaygısı
- Aşırı ağlama ya da hiç ağlamama, donma, tepkisizlik, konuşmama
- Çevresinde olup bitenleri algılayamama
- Olaya kayıtsız kalma, ilgisiz davranma, hiçbir şey olmamış gibi oyun oynama, şarkı söyleme
- Deprem sırasında ve sonrasında olanları hatırlamama
- Deprem anını sanki yeniden yaşıyor gibi davranma (korkma, bağırma, titreme, çarpıntı)
- Yalnız kalmaktan, kapalı yerlerden, karanlıktan korkma
- Uykusuzluk, korkulu rüyalar görme, ani seslerden irkilme
- Aşırı hareketlilik/dürtüsellik
- Yas sürecinde, ölümün geri dönülmez ve evrensel olduğunu anlayamama; tekrar tekrar kayıp ile ilgili soru sorma

## Okul dönemindeki (6-12 yaş) çocuklarda olağan tepkiler:

- Aşırı korku, kaygı, üzüntü ve çaresizlik duyguları
- Öfke nöbetleri
- Aşırı hareketlilik ve ajitasyon
- Suçluluk ve utanma duyguları
- Yalnız kalma isteği ve içine kapanma
- İnternet ya da oyun bağımlılıkları
- Karın ağrısı, bulantı, baş ağrısı gibi somatik yakınmalar
- Alt ıslatma
- Yaşından küçük davranma, inatçılık, söz dinlememe, yaramazlık etme
- Okula uyum problemleri, davranım problemleri
- Aşırı ağlama ya da hiç ağlamama, donma, tepkisizlik, konuşmama
- Çevresinde olup bitenleri algılayamama
- Deprem sırasında ve sonrasında olanları hatırlamama
- Deprem anını sanki yeniden yaşıyor gibi davranma (korkma, bağırma, titreme, çarpıntı)
- Yalnız kalmaktan, kapalı yerlerden, karanlıktan korkma
- Uykusuzluk, korkulu rüyalar görme, ani seslerden irkilme
- Uyku problemleri
- İştah problemleri
- Kaybın geri dönülmez olduğunu bilme, ölümün detayları ile ilgilenme ve onun hakkında devamlı konuşmak isteme





## ÇOCUKLARA YARDIMCI OLMAK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

Her şeyden önce, medyadaki afet görüntüleri ve haberlerinden uzak tutun. Çocukların yeniden travmatize olmalarını engelleyin.

Çocuklar da tıpkı yaşlılar gibi kendilerini en fazla güvende hissetmek isterler. Bu anlamda en kısa sürede eski rutinlerine dönmek, dönülemiyorsa yeni ve tutarlı yaşam alışkanlıkları oluşturmak gerekmektedir.

Çocuklar, özellikle belirsiz bir durum karşısında anne babalarını ya da öğretmenlerini referans veya model alırlar. Bu nedenle çevresindeki yetişkinlerin sakin, güven verici ve tutarlı bir tutum içinde olmaları gerekmektedir.

Çocuklar da, yetişkinler gibi bilmek ve kontrol duygusu içinde olmak isterler. Onlara ne yapılacağını, neden yapılacağını, nasıl gerçekleşeceğini vb. yanıtları önceden söyleyerek, psikolojik hazırlıklarına yardımcı olun.



## **Anne Babalar için;**

- Çocuklarınızın sizin yakınlığınıza her zamankinden daha çok ihtiyacı olduğunu unutmayın. Bedensel yakınlığı, elini tutmayı, sarılmayı ihmal etmeyin.
- Çocukların ayrılık kaygılarını ve korkularını (geçici bir süre) olumlu karşılayın. Çocukların anne babayla bir süre yatma isteği, birlikte vakit geçirme isteğini geri çevirmeyin.
- Afet/deprem sırasında ve sonrasında duyduklarını, gördüklerini ve yaşadıklarını anlatması yönünde onlara destek verin, anlatmaya yüreklendirin. Anlatamıyorsa, serbest oyunlar, resim çizmek gibi dışavurumcu tekniklere yönlendirin.
- Çocuğunuzun yaşı kaç olursa olsun, kaygılarını ve korkularını dinleyin ve yargılamadan ve empatik bir şekilde sorularını kısa ve net bir biçimde cevaplayın. Ağlamalarının önüne geçmeyin. Duygularını olumlu karşılayın.
- Yaşadıklarının son derece doğal olduğunu, kendilerinin bir suçu olmadığını, bu hissettikleri şeylerin bir bozukluk ya da hastalık olmadığını anlatın.
- Yas ile ilgili yaşına uygun yanıtlar verin. “Derin bir uykuda”, “ahirette seni izliyor”, “o şimdi melek oldu” gibi soyut ifadeleri 12 yaşından sonraya bırakın.
- Çocuklarınızı rahatlatmak için “geçti” ya da “bir şey olmaz” demek yerine olası afet ya da depremlerde yapması gerekenler konusunda bilgi verin. Sizin de bilmediğiniz bir konu varsa, “ben de bilmiyorum ama öğrendiğimde seni bilgilendireceğim” demeniz uygun olacaktır.



## **Öğretmenler için;**

- Öğrencinin gelişimsel düzeyi ve yaşına uygun net bir bilgi verin, yanlış bilgilendirmelerin önüne geçin.
- Hissettiklerini yargılamadan ve şefkatle dinleyin.
- Afeti ya da kayıpları hatırlatan durumlarda, duygular aniden ortaya çıkabilir. Bu durumda, öğrencinizin ağlamasına ve üzüntüsünü dile getirmesine izin verin.
- Aşırı hareketlilik, yerinde duramama, ajitasyon, aniden irkilme, huzursuzluk ve aşırı konuşma bazen kaygıdan ve travmatik stresten kaynaklanır. Bu tür davranışların asıl nedenini bilmek ve cezalandırmamak önemlidir.
- Afetler, bilişsel açıdan bellekte ve dikkatte bozulmalara neden olabilir. Bu durumu gözetmek önemlidir.
- Kendi duygularınız hakkında, öğrencilerinizle bağ kurmak için konuşabilirsiniz. Ancak güvende hissetmelerini sağlayın.
- Rutinlere dönmek güven vericidir. Afet öncesi sınıf düzenini devam ettirmek faydalı olacaktır.



# Afyon Kocatepe Üniversitesi



kocatepeuniv



akuresmihesap



resmihesapaku