



AFET SONRASI

ARKADAŞIMA

NASIL YARDIM EDEBİLİRİM?

Hepimiz ülkemizde yaşanan afet durumundan farklı derecelerde etkilendik. Sizler de arkadaşlarınıza destek olmak istiyor ama ne yapmanız gerektiğini bilmiyor olabilirsiniz. Bu doküman, arkadaşlarınıza nasıl destek olabileceğiniz konusunda sizlere yardımcı olabileceği amacıyla hazırlanmıştır.

Öncelikle afet ve diğer travmatik olaylar sonrası sıklıkla görülen tepkilerin neler olduğunu bilmeniz gerekir. Bu tepkilerin travmatik olaylar sonrası gözlenmesinin normal olduğunun altını çizmekte fayda vardır. Ancak, herkes, aynı tepkiyi, aynı yoğunlukta, aynı zaman diliminde göstermeyebilir. Arkadaşınız aşağıdaki tepkilerden bazılarını sergiliyor olabilir:

- Uykuya dalmakta veya uykuyu sürdürmekte zorluk yaşamak
- Her zaman bitkin hissetmek ya da tam tersi enerjinizin çok fazla olması
- Üzgün veya depresif hissetmek
- Mide veya baş ağrıları
- Öfke patlamaları- sebepsiz yere arkadaşlarıyla veya ailesiyle kavga etmesi
- Uyuşmuş olmak - hiçbir şey hissetmemek
- Derslere odaklanmada sorun yaşama
- Kafa karışıklığı
- Madde kullanımı
- İştahın olmaması ya da tam tersi - çok fazla yemek yemek
- Başka hiç kimsenin aynı tepkileri vermediğini ve duygularınızla baş etme konusunda yalnız olduğunuzu düşünmek



Bu tepkiler, normal olmayan bir duruma verilen normal tepkilerdir.

İnsanların bir süre sonra afet sonrası yaşantılarına uyum sağlayarak yavaş yavaş normale dönmesi beklenir. Ancak, bu tepkilerin yoğunluğu afetin üzerinden zaman geçmesine rağmen azalmıyorsa ve arkadaşınızın günlük rutinlerini yerine getirmede zorlandığını gözlemliyorsanız, onu bir uzmandan yardım alması için cesaretlendirin. Bunun için kampüsümüz içi (örn., sağlık ve rehberlik merkezi) veya kampüs dışı destek hizmetlerinden yararlanabilirsiniz. Bunlara ek olarak çeşitli sivil toplum kuruluşları ve gönüllü olarak hizmet sağlayan uzmanları da tercih edebilirsiniz.

Ankara'da kampüs dışı psikolojik destek alınabilecek kurumlar

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Afet ve Travma Polikliniği	0 312 595 66 30 0 312 595 87 28
Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı	0 551 976 77 98
Ufuk Üniversitesi Ruh Sağlığı Polikliniği	0 312 204 40 00
Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi bünyesinde Psikiyatri Anabilim Dalı	0 312 212 82 82
TED Üniversitesi KÖK Psikolojik Danışma	kok.tedupdr@gmail.com instagram: kokpsikolojikdanisma
LaikaDes Psikolojik Danışma Merkezi https://www.laikapsikoloji.com	0312 440 91 75 0507 688 91 75
Yeni Benlik	https://www.yenibenlik.com



Peki içinde bulunduğunuz bu zorlu günlerde arkadaşlarınıza nasıl destek olabilirsiniz?

- **Önce öz bakım!** Öncelikle kendi iyi oluşunuzdan emin olun. Kendi öz bakımınıza dikkat edin. Siz iyi hissetmiyorsanız başkasına destek olmakta zorlanmanız kaçınılmazdır.
- **Yargılamayın!** Her bireyin depremden farklı bir şekilde etkilenmiş olduğunu ve herkesin uyum sağlamasının farklı sürelerde gerçekleşebileceğini unutmayın. Diğer bir deyişle arkadaşlarınız (ve siz) çok farklı tepkiler veriyor olabilir.
- **Zorlamayın!** Arkadaşınız eğer konuşmak istemezse zorlamayın. Deprem konusunu siz açmayın, fakat depreme maruz kalan kişi bu konuda konuşmak istediğinde onu dinleyin, onunla empati kurun ve ona destek olun.
- **İyi bir dinleyici olun!** Arkadaşınız hem maddi hem manevi kayıplar yaşamış olabilir. Tüm dikkatinizi arkadaşınıza verip, onu anlamaya çalışarak, kabullenici bir tutumla dinlediğinizde arkadaşınıza önemli bir destek olabilirsiniz. Arkadaşınızın yaşadıklarını ve duygularını rahatça ifadesine izin verin. Onu dinleyin. Kendi sorunlarınızdan bahsetmeyin. Paylaşımınızın odağı size kaymasın. Eğer arkadaşınıza bir faydası olacağını düşünüyorsanız kendinizden bahsedin. Örneğin, onun yerinde olsaydınız sizin de benzer duygular içinde olabileceğinizden söz edebilirsiniz. Veya benzer durumlara sizin nasıl baş ettiğinizden söz edebilirsiniz. Ancak, sizin işinize yarayan baş etme yöntemleri onun işine yaramayabilir. Bu nedenle “yapmalısın” gibi zorlayıcı cümleler yerine kurmayın.
- **Şefkatli olun!** Arkadaşınıza yakın ilgi, şefkat ve anlayış gösterin ve tabii ki kendinize de.
- **Ruminasyon yapmayın!** Arkadaşınızla karşılıklı ruminasyon durumuna girmeyin. Destek vermek karşılıklı birbirinizin kaygı veya öfke düzeyini arttırmak demek değildir. Siz de arkadaşınız da paylaşımınızın sonunda iyi hissetmeli. “Geçer, senden daha kötü durumda olanlar var” ifadelerle gibi arkadaşınızın yaşantılarını değersizleştirmeyin/küçümsemeyin.
- **Klişelerden uzak durun!** “Üzülme”, “Allah'ın takdiri bu”, “Ne hissettiğini biliyorum”, “Zamanla geçer”, gibi klişe cümleler kurmamaya dikkat edin. “Senden kötü durumda olanlar var” “ Haline şükret” gibi arkadaşınızın yaşadıklarını değersizleştiren ve duyguları bastırmaya yönelten yorumlardan kaçının.
- **Duygularını ifade etmelerine izin verin.** Öfke, acı ve gözyaşlarını çekinmeden göstermelerini sağlayın. Olumsuz duyguların da olumlu duygular kadar dışı vurumunda fayda vardır.
- **Yanında kalın!** Yapabiliyorsanız ihtiyaçları olduğu sürece onların yanında olun. Arkadaşınızı kendisini sosyal hayattan izole etmemesi için motive edin.
- **Ara verin!** Arkadaşlarınızla deneyimlerinizi konuşurken olayların içinde kayboluyorsanız, ara vermeniz faydalı olacaktır.
- **Aktif olun!** Arkadaşlarınızla kaliteli zaman geçirmek için onun da hoşuna gidecek etkinlikler yapın, ancak istemiyorsa zorlamayın.
- **Sizinle paylaşılanlar sizinle kalsın!** Arkadaşınızın sizinle paylaştıklarını onun izni olmadan başkalarına anlatmayın. Ancak arkadaşınız kendisine veya başkasına yönelik hayati bir tehditten söz ediyorsa bunu bildirmeniz gerekebilir. Bu durumda sağlık ve rehberlik merkezine veya akademik danışmanınıza danışabilirsiniz.

Arkadaşlarınızla konuşurken dikkat etmeniz gereken noktalar vardır. Bu noktaları ve neler yapmamanız gerektiğini aşağıdaki tabloda bulabilirsiniz.

YAPIN

- Konuşmak için sessiz bir yer bulun, dikkat dağıtıcı etmenleri sınırlandırmaya çalışın.
- Anlatılanları gizli tutun (kendisine veya başkasına zarar verme gibi durumlar hariç).
- Arkadaşınızın kültürünün, onun durumu anlamlandırmasını ve baş etmesini etkileyebileceğini göz ardı etmeyin.
- Dinlediğinizi gösteren jest ve mimikler kullanın (başınızı sallamak, hı hı demek gibi).
- Sabırlı ve sakin olun.
- Arkadaşınız içinde bulunduğu durum nedeniyle doğru bilgilere ulaşamıyor olabilir. İhtiyaç duyduğu bilgileri doğru ve teyitli kaynaklardan öğrenip ona anlatın.
- Onun güçlü yanlarını ve kaynaklarını görmelerine yardımcı olun.

YAPMAYIN

- Onu hikâyesini anlatması için zorlamayın.
- Hikâyesini yarıda kesmeyin veya aceleye getirmeyin (örneğin, saatinize bakmayın veya çok hızlı konuşmayın).
- Çok yakın değilseniz ve sizden ona dokunmanızı talep etmiyorsa dokunmayın.
- Onun yaptıklarını, yapmadıklarını ya da hissettiklerini yargılamayın. “Böyle hissetmemelisin” ya da “Yaşadığın için şanslı hissetmelisin” şeklinde tepkilerden kaçının.
- Ona başkalarının hikâyesini anlatmayın. Kendi sorunlarınız hakkında konuşmayın, dertlerinizi kıyaslamayın.
- Doğru olmayan sözler ya da güvenceler vermeyin (her şey yoluna kesinlikle girecek gibi).
- Onun tüm problemlerini onun için çözmek zorundaymış gibi düşünüp davranmayın.
- Onu güçlü yanlarından ve kendisine bakabileceği duygusundan uzaklaştırmayın. Konuşurken olumsuz/etiketleyici kelimeler (örneğin; “çıldırılmış” veya “deli” gibi) kullanmayın.

