

AFETLERDE DESTEK HİZMETİ SUNMAK ÜZERE

SAHA ÇALIŞMALARINA KATILANLAR İÇİN

ÖZ BAKIM

Afet sırası ve sonrasında destek hizmeti sunmak saha çalışanları için zorlayıcı bir deneyimdir. Afetzedelerin travmatik yaşam deneyimlerine maruz kalmak, yoğun iş yükü ve sınırlı kaynaklar sebebiyle saha çalışanları da travmatik stres belirtileri gösterebilir. Afet çalışmalarına katıldığınızda, ortada gerçek bir tehdit durumu olmamasına rağmen afetzedelerin travmatik yaşantılarına maruz kalmanın ardından, bazen olayı yeniden yaşıyormuşsunuz gibi tepkiler verebilirsiniz. Bu durumu neden olan durum *ikincil travmatizasyondur*. Stres tepkilerinin ortaya çıkmasına ise tetikleyiciler sebep olur. Bu tetikleyiciler sesler, kokular, yerler, insanlar, belirli tarihler, günün belirli zamanları olabilir. Dolayısıyla, kendi stres tepkilerinizi bilmeniz ve bu tepkilerle baş etme becerilerinizi güçlendirmeniz sizi ikincil travmatizasyondan koruyacaktır.

Saha çalışanlarının afet bölgesinde destek hizmeti sunmanın sonucunda maruz kalacakları stres etmenlerinden korunabilmeleri için takip edebilecekleri bazı adımlar bulunmaktadır. Bu adımlar afet bölgesine gitmeden önce, afet bölgesinde iken ve afet bölgesinden döndükten sonra uygulanabilecek adımlar olarak üç aşamada ele alınabilir.

Aşağıda, afetlerde destek hizmeti sunan saha çalışanlarının psikolojik iyi oluşlarını korumalarına yardımcı olacak ve afet bölgesinde karşılaşabilecekleri travmatik yaşam deneyimleri ile baş etme kapasitelerini arttırmalarına yardımcı olacak bazı önerilere yer verilmiştir.

Afet Bölgesine Gitmeden Önce

- Afet bölgesinde ne gibi bir destek sunacağınız ve sizden neler yapmanızın beklendiği konusunda bilgi edinin.
- Afet bölgesine gitmeden önce sevdiğiniz kişilerle nasıl iletişim kurabileceğinizi konuşun. Afet bölgesinde telefon, internet ile ilgili bağlantı sorunları yaşayabilirsiniz. Bu tür durumlarda neler yapabileceğinizi düşünün.
- Afet bölgesinde karşılaşabileceğiniz acil durumların neler olabileceği ve bu tür durumlarda nasıl davranmanız gerektiği ile ilgili bilgi alın.
- İkincil travmatizasyon ve tükenmişlik belirtileri konusunda bilgi sahibi olun.
- Sağlıklı baş etme stratejilerinizi gözden geçirin.

Afet Bölgesinde İken

- Ekip arkadaşlarınızla iletişim halinde olun.
- İkincil travmatizasyon, tükenmişlik gibi stres tepkileri konusunda kendinizi gözlemleyin.
- Yukarıda da tanımlandığı gibi ikincil travmatizasyon travmatik bir olayı **duymaktan/öğrenmekten** veya böyle bir olay geçirmiş birisine **yardım vermektan** kaynaklı gelişir. Belirtileri arasında travmatik deneyim tekrarlanıyormuş gibi hissetmek, travma hatırlatıcılarından kaçınma, hatırlatıcıları rüyada görme bulunur.
- Tükenmişlik ise sürekli ve yoğun strese maruz kalmanın bir sonucu olarak hissedilen boşluk, umutsuzluk ve çaresizlik duygusunun eşlik ettiği motivasyon kaybıdır.
- Afet durumlarında herkes belirli düzeylerde etkilenmeler gösterebilir. Sizin de bazı stres tepkileri göstermeniz oldukça doğaldır. Afet durumlarında aşağıda belirtilen tepkileri gösterebilirsiniz.
- Derin üzüntü, keder ve öfke anormal bir durum karşısında gösterilen normal tepkilerdir.
- İhtiyaç sona erene kadar afet bölgesinden ayrılmak istemeyebilirsiniz.
- Yorulmanıza rağmen çalışmaya devam etmek isteyebilirsiniz.
- Mola vermek ve rahatlama ihtiyaçlarınızı erteleyebilirsiniz.

- Yukarıda sıralanan belirtilerin dışında stres yönetimine ihtiyaç duyduğunuzu gösteren belirtiler de bulunmaktadır. Bunlar:

- Kendinizi ifade etmekte güçlük
- Talimatları hatırlamada zorluk
- İş ve kişisel yaşam dengesini kurmakta zorluk
- Olağandan daha sinirli olma
- Karar vermede zorluk
- Sınırlı dikkat süresi
- Risk alma davranışlarında artış
- Titreme/ baş ağrısı/ bulantı
- Kafa karışıklığı
- Sorun çözmekte güçlük
- Kurallara uymayı reddetme
- Madde kullanımı
- Hatalarda artış





- Yardım hizmeti sunma sonucunda oluşan stres belirtileriniz var ise sağlıklı baş etme stratejilerine başvurun. Bu stratejilerden birkaçı aşağıda sıralanmıştır:
 - Sosyal destek kaynaklarını kullanmak
 - Aile, arkadaş ve ekip arkadaşlarıyla iletişim halinde olmak
 - İşte düzenli dinlenme zamanları vermek
 - Aşırı sorumluluk almaktan kaçınmak
 - Ekip arkadaşlarından, kendinden ve işten beklentiler konusunda gerçekçi olmak
 - Geçmişte stresle baş etmeye yardımcı olan ve kişinin dayanıklılığını arttıran faktörlerin farkına varmak
 - Ekipler halinde çalışmak
 - Günlük tutmak
 - Nefes egzersizleri yapmak veya rahatlama tekniklerini uygulamak
 - Günlük çalışma saatlerinin en fazla 12 saat ile sınırlandırılması
 - Afet çalışanları için oluşturulan psikososyal destek hizmetlerinden faydalanmak
 - Yeterli su içme ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmek
 - Afet bölgesindeki deneyimler ve bu deneyimlerin uyandırdığı duygular hakkında güvenilen kişilerle konuşmak
 - Akran destek sistemi kurmak ve birbirinin stres tepkilerini izlemek

Afet Bölgesinden Döndükten Sonra

- Sağlıklı beslenme alışkanlıklarını sürdürün.
- Aile ve arkadaşlar ile vakit geçirmeye özen gösterin.
- İkincil travmatik stres, tükenmişlik, gibi yardım hizmeti sunmaktan kaynaklı gelişebilecek zorlanmalar konusunda kendinizi gözlemleyin.
- Günlük rutin oluşturun.
- Afetzedelere yardım hizmeti sunmanın kişisel ve profesyonel yaşantınız üzerindeki etkilerinin farkında olun.

ÖNEMLİ NOT: Afetzedelere yardım hizmeti sunma sonucunda gerektiğinde profesyonel destek almayı ihmal etmeyin. Toplumsal iyileşmemiz için her birimizin iyi oluşunu korumamız ve desteklememiz gerekli.

Şimdi kendinizi aşağıdaki sorular ışığında değerlendirin! Eğer aşağıdaki durumları süregelen bir şekilde yaşıyorsanız profesyonel yardım alın.

- Afet bölgesinde yaşadıklarınıza benzeyen her şey, afetle ilgili duygularınızı aklınıza getiriyor ve hatırlatıyor mu? Bu duygularınızı yönetmekte ne düzeyde başarılı olduğunuzu düşünüyorsunuz?
- Uykularınızı sürdürmekte, kesintisiz ve derin bir uyku uyumakta zorlanıyor musunuz? Uykularınız bölünüyor mu?
- Kendinizi huzursuz ve öfkeli hissediyor musunuz?
- İstemediğiniz halde afet bölgesi aklınıza geliyor mu? Bu konu ile ilgili düşüncelerinizi yönetmekte güçlük çekiyor musunuz?
- Afet bölgesinde yaşadıklarınızın hiç yaşanmamış veya gerçekdışı olduklarını hissediyor musunuz?
- Afet bölgesi ile ilgili görüntüler fotoğraf gibi, film gibi gözünüzün önünde canlanıyor mu? Bu durumda kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Duygunuzun yoğunluğunu ve baş etme düzeyinizi nasıl değerlendirirsiniz?
- Ani ses, görüntü ve hareketlerden çabuk irkiliyor ve abartılı tepkiler veriyor musunuz?
- Dikkatinizi toparlamakta ve odaklanmakta normale göre daha fazla zorlanıyor musunuz?
- Afet bölgesini düşündüğünüzde terleme, kızarma, titreme, çarpıntı, nefes alma güçlüğü, göğüste baskı hissi gibi bedensel belirtiler yaşıyor musunuz?

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