

## **Afetlerde Psikolojik Destek**

Afet; insanlar için fiziksel, ekonomik ve sosyal kayıplar doğuran, insanın normal yaşantısını ve eylemlerini durduracak veya kesintiye uğratacak, imkânların yetersiz kaldığı olaylara verilen genel bir isimdir. Büyük oranda veya tamamen insanların kontrolü dışında gerçekleşen afetler, kitlesel bir can ve mal kaybına neden olur.

Afetlerde can ve mal kaybının yanı sıra, yaşanan afetin aniden ve beklenmedik bir şekilde gerçekleşmesinden dolayı kişi ruhsal ve psikolojik olarak baş edemediği problemlerle yüz yüze kalmaktadır. Toplumda kolektif stres yaratır.

Afeti yaşayan kişi önce fiziksel bir rahatsızlığı varsa müdahale yapılmalı, ardından kendini güvenli hissettiği yerde duyguları hakkında yaşadıklarını ve hissettiklerini aktarmasına yardımcı olunmalı, eğer kişi anlatmak istemiyorsa zorlanmamalı, psikolojik desteğe ihtiyacı olanlar psikolog ve psikiyatristlere yönlendirilmelidir.

Bazen bu afetler travmatik olabilir. Yaşanan travmatik olaylar bazı kişilerde ilerleyen süreçte de devam ederse kişide travma sonrası stres bozukluğu oluşabilir.

Travma; kişinin güçsüzlüğüyle yüz yüze gelmesi, kişinin yaşamına ya da beden bütünlüğüne yönelik şiddet ya da ölümlerle karşı karşıya gelmesi, kendini çaresiz hissetmesi durumudur.

Kişide; travmatik olayın istemsiz ve irade dışı gelen anıları, travmatik olayla ilişkili, yineleyici sıkıntı veren düşler, kişinin, travmatik olay yeniden oluyormuş gibi hissettiği/davrandığı disosiasyon tepkileri, travmatik olayı çağrıştıran iç ya da dış uyaranlarla karşılaşınca yoğun ruhsal sıkıntı yaşama, travmatik olayı çağrıştıran iç ya da dış uyaranlara karşı fizyolojiyle ilişkili belirtiler oluşabilir. Kaçınma belirtileri olarak kişide travmatik olayla ilişkili sıkıntı veren anı, düşünce ya da duygulardan uzak durma çabaları ya da travmatik olayla ilişkili sıkıntı veren anı, düşünce ya da duyguları uyandıran dış anımsatıcılardan uzak durma çabaları vardır.

Duygusal olarak travmayı yaşayan kişiler saldırganlık, kızgınlık, öfke patlamaları, dürtüsel ya da kendine zarar verici davranışlar, her an tetikte olma, abartılı irkilme tepkisi, odaklanmada güçlük, uyku bozukluğu ve uykuya dalma ve sürdürmede güçlük yaşarlar.

Hem akut stres bozukluğu hem de travma sonrası stres bozukluğu belirtileri kişiden kişiye değişmekle birlikte bir çok benzer özelliği vardır. Akut stres bozukluğunun travma sonrası stres bozukluğundan en büyük farkı, belirtilerin travmatik olaydan sonraki 4 hafta içinde ortaya çıkması ve bozukluğun en az 2 gün en fazla 4 hafta sürmesidir. Kısaca iki bozukluk arasındaki en önemli fark zamanlamadır. 4 haftadan fazla sürüyorsa travma sonrası stres bozukluğu denilir.

Afetin yarattığı etkiler, kişiye ve afetin şiddetine göre değişir. Afet sonrası hem sosyal hem de psikolojik destek mağdur zedelere güçlendirici kalkan görevi görür. Mağdurların ailelerine ulaşmasını sağlamak onlara sosyal destek olmak akut dönemde çok önemlidir.

Psikolojik ilk yardımda temel ilkeler; travmanın normalleştirilmesi, normal yaşama dönüş ve bilgilendirmedir. Afetten zarar gören kişilere sağlıklı bilgi akışı sağlanıp şefkat ve güven ortamı oluşturulması için psikolojik ilk yardım en temel adımdır. Afet sahasında çalışan veya bulunan ruh sağlığı ve diğer önemli meslek gruplarının psikolojik ilk yardım eğitimi almış olması kriz anlarında büyük öneme sahiptir.

**Uzman Klinik Psk. Tuba Dursun Tuncel**