

AFET VE ACİL DURUM PSİKOLOJİSİ

Afetlerin Akut Dönem Psikolojik Etkilerine

Yönelik Psikososyal Müdahale Yaklaşımları 1

Dr.Öğr.Üyesi Özgür GÜLDÜ

Kaynak: Işıklı, S. ve Tüzün, Z. (2017). Afetlerin Akut Dönem Psikolojik Etkilerine Yönelik Psikososyal Müdahale Yaklaşımları. Türkiye Klinikleri Journal of Psychology- Special Topics, 2(3), 180-188.

- İnsanın, çevresinde olup biten olaylara farklı tepkiler verdiği iyi bilinmektedir.
- Sıradan, gündelik, yaşamın doğal akışı içinde olan, herkesin başına gelebilecek olumlu ve/ya olumsuz olaylara uyum sağlamak, olanı biteni geride bırakabilmek bir başka deyişle ruhsal olarak sindirmek genellikle mümkün olabilmektedir.
- Öte yandan, ölüm ve/ya yaralanma tehlikesi içeren, bireyin baş etme sistemini felce uğratan; kendisine, dünyaya ve öteki insanlara dair bildiği her şeyi alt üst eden, yoğun korku, çaresizlik ve dehşet duyguları ortaya çıkaran ve travmatik yaşantı olarak da tarif edilen olaylara uyum sağlamak, geride bırakabilmek ya da ruhsal anlamda hazmedebilmek zaman ve enerji gerektirmektedir.

- Afete ya da felakete uğrayan toplum, doğası gereği çoklu travmatik yaşam olayına maruz kalmaktadır:
- ölüm tehdidi ve ölüme şahit olma, kayıplar, yerinden edilme ve ekonomik çöküntü.
- Afet olayının bireyin gündelik hayat deneyiminin dışında olması, bildiği dünyaya uymaması nedeniyle, tıpkı toksik bir yiyeceğin bedende yarattığı olumsuz etki gibi insan ruhsallığı üzerinde olumsuz sonuçlara neden olduğu bilinmektedir.

Işıkılı, S. ve Tüzün, Z. (2017). Afetlerin Akut Dönem Psikolojik Etkilerine Yönelik Psikososyal Müdahale Yaklaşımları. Türkiye Klinikleri Journal of Psychology- Special Topics, 2(3), 180-188.

- Günümüzde iletişim ağının genişlemesiyle birlikte felaket haberlerini her zamankinden daha fazla duyuyor; sadece kendi yaşam alanımızdaki doğal afetlerden ve insan eliyle yaratılmış vahşetlerden değil, dünyanın diğer ucundaki benzer olaylardan da haberdar olabiliyoruz.
- Deprem, sel, fırtına, kıtlık gibi doğa kaynaklı afetlerin yanı sıra savaş, yerinden edilme, işkence, bombalı saldırılar, tecavüz, motorlu araç kazası, rehin alınma, nükleer kaza gibi insan eliyle yaratılmış felaketler modern dünyanın önemli bileşenleri haline gelmiştir.

Işıklı, S. ve Tüzün, Z. (2017). Afetlerin Akut Dönem Psikolojik Etkilerine Yönelik Psikososyal Müdahale Yaklaşımları. Türkiye Klinikleri Journal of Psychology- Special Topics, 2(3), 180-188.

- Böylelikle, felaketi doğrudan yaşamış bireylere, onların yakınlarına, yardım ekiplerine, felaketi dolaylı yaşamış kişilere ve felaketin yaşandığı topluma verilecek ruh sağlığı hizmetleri önem kazanmaktadır.
- Afet Ruh Sağlığı (Disaster Mental Health) olarak tanımlanan hizmet krize müdahale, eğitim, yasal danışmanlık, problem çözme ve gerektiğinde ruh sağlığı sevk zincirine dâhil etme gibi süreçleri kapsar.

- Doğa kaynaklı ya da insan eliyle yaratılmış afetler her yıl milyonlarca insanın hayatını olumsuz yönde etkilemektedir.
- Felaket sonrası yaşamda kalanlar, onların yakınları ve arkadaşları, yardım ekiplerindeki profesyoneller, hatta felakete doğrudan maruz kalmayıp sadece iletişim araçlarından takip eden insanlar bile durumdan olumsuz etkilenebilmektedir.
- Afetlerin yıkıcı etkisini anlamak için iki temel değişkene bakılmaktadır: **afetin niteliği** (ölüm oranı ve yıkım düzeyi) ve **afet sonrası çevre özellikleri** (destek mekanizması, evsizlik, işsizlik gibi).

- Felaketlerin yarattığı fiziki ve maddi hasarların yanı sıra bireylerin bu tür yaşantılara gösterdiği psikolojik tepkiler de çok değişik biçimlerde ortaya çıkabilir.
- Afet olayına yüklenen anlam sadece erken dönemdeki stres tepkilerini değil aynı zamanda bu durumla nasıl baş edileceğini ve yaşamın yeniden nasıl kurulacağını da etkiler.

- Afete maruz kalan bireylerin, olayın yıkıcılık düzeyine bağlı olarak aşırı stres şikâyetleri yaşadığı bilinmektedir. **Akut Stres Reaksiyonu (ASR)** olarak tanımlanan bu tablonun dört bileşeni vardır:
- **1. duygusal tepkiler**
- **2. bilişsel tepkiler**
- **3. fiziksel tepkiler**
- **4. sosyal tepkiler**

Işıklı, S. ve Tüzün, Z. (2017). Afetlerin Akut Dönem Psikolojik Etkilerine Yönelik Psikososyal Müdahale Yaklaşımları. Türkiye Klinikleri Journal of Psychology- Special Topics, 2(3), 180-188.

- Bu tepkiler yaşanan olayın yıkıcı etkisine, olay sonrası değişkenlere ve bireyin ruhsal kapasitesine göre düşük ya da şiddetli bir biçimde yaşanabilir.
- Bazı durumlarda belirgin biçimde klinik bir tablo da ortaya çıkabilir:
- girici (intrusion) düşünce ve anılar, aşırı kaçma/ kaçınma tepkileri, duygusal küntlük, panik atak, yoğun tahammülsüzlük, yatıştırılmayan endişe, ciddi düzeyde depresyon ve matem.

- Genel olarak, afete maruz kalan insanların çoğu kısa bir süre içinde travmanın olumsuz etkilerinden sıyrılmakta ve uzun süreli olumsuz etkiler (ör., TSSB, Depresyon ya da Madde Bağımlılığı gibi) göstermeksizin yaşam dengelerini yeniden kurabilmektedir.
- Ancak, olaydan hemen sonra ASR belirtileri şiddetli bir biçimde gözlenen kişilerde sonraki zamanda TSSB gibi kronik ruh sağlığı sorunu geliştirme riskinin yüksek olduğu ifade edilmektedir.
- Bu bağlamda afet sonrası psikososyal müdahalenin iki amacından söz etmekte yarar var.

- **Birincisi**, afetten etkilenen bireylere afet sonrası erken dönemde müdahale edilerek olası tedavi gerektiren ruh sağlığı sorunlarının (TSSB, Depresyon, Madde Bağımlılığı, gibi) görülme sıklığını azaltmak.
- **İkincisi**, afetten etkilenen toplumu yeniden inşa etmek, birey ve toplum kaynaklarını tekrar işler hale getirmek.