

AFET VE ACİL DURUM PSİKOLOJİSİ

Travma Sonrası Stres ve

Diğer Olumsuz Psikolojik Etkiler

Yrd.Doç.Dr. Özgür GÜLDÜ

Kaynak: İkizer, G. ve Gül, E. (2017). Afetlerin Yetişkinler Üzerindeki Psikososyal Etkileri. Türkiye Klinikleri Journal of Psychology- Special Topics, 2(3), 172-179.

- Afetlerin ardından gözlemlenen ***ruh sağlığı sorunlarını iki kategoride*** ele almak mümkündür.
- **Birincisi**, beyin hastalıkları ve nörolojik hastalıklar gibi fiziksel hastalıklardan ileri gelen ya da bir fiziksel hastalığa verilen psikolojik tepkileri içeren sorunlardır.
- **İkincisi** ise, travma ile ilgili psikiyatrik bozukluklar ve diğer psikolojik sorunlardır.

- Afetler sonrası görülebilecek psikolojik tepkiler arasında,
- kaygı, **korku**, **öfke**, **üzüntü**, **olumsuz benlik algısı** gibi olumsuz duygular,
 - **bellek**, **yoğunlaşma**, **uyku** ve **iştah sorunları**,
 - fiziksel hastalıklar,

- kişilerarası ilişkilerde bozulma, kendine zarar verme ve aile içi şiddet eylemleri gibi davranışsal sorunlar,
- daha genel olarak stres ve fizyolojik tepkilerle ilgili belirtiler,
- psikopatolojik açıdan ise, **travma sonrası stres bozukluğu (TSSB)** ve **depresyon, kaygı bozuklukları, alkol kötüye kullanımı, somatizasyon** gibi TSSB dışındaki bozukluk belirtiler yaygın olarak görülmektedir.

- TSSB'nin görülme sıklığı ile ilgili araştırmalar bu bozukluğun afetler gibi olası travmatik olaylar sonrasında oldukça yaygın olduğunu göstermektedir.
- 1980'den sonraki 23 yıllık dönemde afetler sonrası görülen TSSB oranları ile ilgili yürütölmüş çalışmaların geniş bir derlemesinde, insan kaynaklı/teknolojik afetlerden sonraki ilk 1-2 yılda %25 ile %75, doğal afetler için ise %5 ile %60 arasında yaygınlık oranları bulunmuştur.

- Ayrıca, yardım çalışanlarının %10-%20'sinde TSSB belirtilerine rastlanmıştır.
- Ülkemizde 1999 Marmara depremi sonrasındaki TSSB yaygınlığı üzerine yapılan çalışmalarda ise oranın %40 civarında olduğu bulunmuştur.

- Afetler sonrası yaşanan TSSB ve benzeri olumsuz psikolojik etkilerin geçici mi kalıcı mı olduğu sorusuna yanıt bulmak amacıyla yürütölen çalışmalarda,
- her ne kadar belirtiler 1,5 yıl sonra azalıyor gibi görünse de, özellikle de insan kaynaklı afetler sonrasında etkilerin çok daha uzun sürebildiği (örn., 6-14 yıl) gösterilmiştir.
- Doğal afetler için ise bu sürenin 3 yıl civarında olduğu belirtilmiştir.

- TSSB ve diğer psikolojik bozukluklar için,
- travmatik olayın birincil kurbanları (yani, doğrudan ve şiddetli şekilde maruz kalanlar), fiziksel yaralanma ya da yaralanma tehdidi yaşayanlar ile,
- olaya doğrudan tanıklık edenler,

- bu kişiler ile yakın bağları olanlar,
- mülk kaybı yaşıayanlar,
- olay öncesi dönemde psikolojik açıdan daha incinebilir olanlar ile,
- olay yerinde ilk müdahalede bulunanlar ve yardım çalışanlarının **daha fazla risk altında olduğu bilinmektedir.**