

# AFET VE ACİL DURUM PSİKOLOJİSİ

*Afetlerde Yardım Çalışanları:*

*İkincil Travmatik Stres*

*Yrd.Doç.Dr. Özgür GÜLDÜ*

**Kaynak:** Gökçe, G. ve Yılmaz, B. (2017). Afetlerde Yardım Çalışanları: İkincil Travmatik Stres ve Başa Çıkma: Türkiye Klinikleri Journal of Psychology- Special Topics, 2(3), 198-204.

- Travmatik yaşantılar olağan insan yaşantısının dışında olan ve maruz kalan herkeste çeşitli düzeylerde tepkiler yaratan olaylardır.
- Buna göre, kişi olayı kendisi yaşamış ya da tanık olmuş olabilir, olay kişinin bir yakınınının başına gelmiş ve bu durum başkasından duyulmuş olabilir veya yapılan iř nedeniyle, olayın hoş olmayan ayrıntılarıyla, yineleyici biçimde ya da aşırı boyutta yüzleşme söz konusudur.

- Travma tanımlamalarında göz önünde bulundurulan tanıklık, olayın bilgisine sahip olma ya da yardım çalışmalarında bulunma şeklindeki maruziyet yollarında vurgulandığı gibi, travmatik olayların ardından görülebilecek travma sonrası stres tepkileri, travmaya dolaylı maruziyet koşulunda da görülebilmektedir.
- Bu dolaylı maruziyet yollarından biri, travmadan doğrudan etkilenen kişilere ya da gruplara çeşitli aşamalarda yardım vermedir.

- Afetler, büyük kaza ve yangınlar, savaşlar, terör olayları gibi kitlesel, tecavüz, şiddet gibi bireysel ve zaman zaman çocuklar gibi incinebilir grupların söz konusu olduğu çeşitli türden travmatik olayların ardından **yardım çalışmalarında** yer alan grupların travmaya bağlı stres tepkileri geliştirmeleri olasıdır.
- Bu alanda yapılan çalışmalarda, yardım çalışmalarında yer alan arama-kurtarma, itfaiye, emniyet, sağlık çalışanları, sosyal çalışmacılar ve avukatlar gibi meslek gruplarında görülebilen stres tepkileri;

*Gökçe, G. ve Yılmaz, B. (2017). Afetlerde Yardım Çalışanları: İkincil Travmatik Stres ve Başa Çıkma: Türkiye Klinikleri Journal of Psychology- Special Topics, 2(3), 198-204.*

- tükenmişlik (burnout),
  - üstlenilmiş travma (vicarious traumatization),
  - eşduyum yorgunluğu (compassion fatigue),
  - ikincil travmatik stres (secondary traumatic stress)

gibi farklı isimlerle ele alınmaktadır.

- Ortaya çıkan tepkilerin kaynağı, tepkilerin görünümü gibi etmenler açısından kavramların içeriğinde farklılaşmalar olsa da, ilgili alanyazında gerçekleştirilen çalışmalar, ***travmaya dolaylı maruziyetin bir takım olumsuz psikolojik sonuçlar doğurabileceğini ortaya koymaktadır.***

# İKİNCİL TRAVMATİK STRES

- İkincil travmatik stres, bir kimsenin yaşadığı travmatik olayı bilmenin sonucu olarak ortaya çıkan duygu ve davranışlardır.
- Travmaya maruz kalanlara yardım etme ya da yardım etme isteğinden kaynaklanan stres tepkisidir.
- İkincil travmatik stres, ciddi biçimde strese yol açan ya da trajik bir olaya tanık olan, bu olaya ilişkin bilgiye sahip olan ya da olay sonrası yardım çalışmalarında bulunanların tepkisidir.

# İKİNCİL TRAVMATİK STRES

- Travma sonrası stres bozukluğunda olduğu gibi ikincil travmatik stres tepkileri de girici düşünceleri, kaçınma tepkilerini, aşırı uyarılmayı, bireye rahatsızlık veren duygusal deneyimleri, uyku ile ilgili güçlükleri ve işlevsellikte bozulmayı içermektedir.
- The National Institute of Mental Health, umutsuzluk, korku, suçluluk, fiziksel rahatsızlıkların başlıca ikincil travmatik stres tepkileri olduğunu belirtmiştir.



# İKİNCİL TRAVMATİK STRES

- Yeniden yaşantılama tepkilerinin yanı sıra, girici (tekrarlayan) düşünceler ve bilişsel kaçınma da dolaylı maruziyetin ardından gösterilen tepkilerdendir.
- Dolaylı maruziyet durumunda gösterilen girici düşünce ve kaçınma tepkilerinin sıklığı doğrudan maruziyet durumunda görülen kadar yoğun olmamasına karşın birey için stres verici olabilmektedir.