

# AFET VE ACİL DURUM PSİKOLOJİSİ

*Afetlerde Yardım Çalışanları:*

*İkincil Travmatik Stres Belirtileri ve Başa Çıkma*

*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 olayın hatırlatıcılarından kaçınma ve sosyal içe çekilme, yardım çalışanlarıyla gerçekleştirilen çalışmalarda travmatik stres tepkileri olarak göze çarpmaktadır.
- Travmaya maruz kalan bireylerle çalışmanın etkilerini üç kategori altında toplamıştır:
  - ✓ a. psikolojik sıkıntı ya da işlevsellikte bozulmanın göstergeleri,
  - ✓ b. bilişsel değişimler,
  - ✓ c. ilişkilerdeki bozulmalar

✓ **a. psikolojik sıkıntı ya da işlevsellikte bozulmanın göstergeleri**; Birey için rahatsızlık veren duygular, travmatik materyali içeren imgeler, travmatik materyalle çalışmaktan kaçınma ya da duyarsızlaşma, somatik yakınmalar ve uykuda bozulmalar, bağımlılık veya kompulsif davranışlar, aşırı uyarılma ve gündelik sosyal ve kişisel rollerde işlevsellikte bozulmadır.

✓ **b. bilişsel değişimler**; güven duygusundaki değişiklikleri, artmış incinebilirlik algısını, yoğun çaresizlik hissini, kişisel kontrolün kaybını içermektedir.

✓ **c. ilişkilerdeki bozulmalar**; güven ve yakınlık kurmadaki güçlüklerle ilişkili olan stres ve zorlukları kapsar.

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 olayların ardından yardım çalışmalarında yer alma, **göreve/olaya bağlı** ve **mesleki** olmak üzere iki temel kategoride ele alınabilecek bazı stres kaynaklarını içermektedir.
  - Yardım çalışmaları sırasında bazı durumlarda yapılan görevden kaynaklı olarak doğrudan bireyin yaşamına yönelik bir tehdit söz konusu olabileceği gibi dolaylı olarak da risk altında olma, çalışmalar sırasında görev yapanların ölümüne ya da yaralanmasına tanık olma, yardım vermeye çalışılan kişilerin kaybedilmesi gibi **olaya/göreve bağlı stres kaynakları** bulunmaktadır.

- duygusal olarak zorlayıcı koşullara maruz kalma, kaynakların sınırlılığı, zaman baskısı, yüksek beklentiler, bireye destek olan sistemlerden uzak olma gibi bazı **mesleki stres kaynakları** da ikincil travmatik stres tepkilerinin ortaya çıkmasında rol oynayabilmektedir.

- **Mesleki gereksinimlerden kaynaklanan stres kaynakları,** maddi/materyal, manevi/psikolojik ve bilgi edinme başlıklarında incelenmiştir.

- Araştırma sonuçlarına göre, maddi/materyal gereksinim alanında insan kaynağı ve ekipman gereksinimi (teknik donanım ve ekipman, araç ve personel ihtiyacı vb.) ön plana çıkarken;
- manevi/psikolojik anlamda takdir edilme ve psikolojik destek gereksiniminin belirgin olduğu;
- yardım çalışmalarında yer alan bazı grupların (örneğin arama-kurtarma çalışanları, emniyet personeli) çalışılacak yerle ilgili önbilgi edinmeye gereksinim duyduğu dikkati çekmektedir.

- Bunlara ek olarak, özlük hakları, sisteme özgü sorunlar, mesai yükü ve idari baskının da **mesleki stres kaynaklarına** işaret ettiği görülmektedir.
- Aynı çalışmada, yapılan **göreve/olaya bağlı stres kaynaklarını** düşündüren bulgular da bulunmaktadır.



- Travma sonrası stres tepkileriyle ilişkili bu faktörleri, **bireysel özellikler** ve yapılan **görevle ilişki/mesleki özellikler** olmak üzere ikiye ayırmak mümkündür.

### ✓ **Bireysel Özellikler:**

- İleri yaşta olmanın, genç yaşta olmaya kıyasla ikincil travmatik stres ile daha iyi başa çıkma ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar olmasına karşın yaş ile ikincil travmatik stres tepkileri arasında anlamlı ilişki olmadığını gösteren bulgulara da rastlanmaktadır.

## ✓ **Bireysel Özellikler:**

- Kadın olmanın ikincil travmatik stres açısından bir risk etmeni olduğunu gösteren bulguların yanı sıra, erkek olmanın bir risk etmeni olduğu gösteren çalışmalara da rastlanmaktadır.
- Üniversite ve/veya yüksek lisans mezunu olman bireylerin daha düşük eğitim düzeyindekilere kıyasla daha az ikincil travmatik stres tepkisi gösterdiğini bildiren araştırma sonuçlarının olmasına rağmen, eğitim düzeyi ile ikincil travmatik stres arasında ilişki olmadığını gösteren bulgular da mevcuttur.

- Bireysel özellikler kapsamında ele alınabilecek ve etkisi sıklıkla incelenmiş olan değişkenlerden biri de deneyimdir.
- Dolaylı travma maruziyeti koşulunda deneyimin etkisini inceleyen çalışmalar farklı bulgular ortaya koymaktadır.
- Bu alanda yapılan araştırmaların bazıları, meslekte bulunma süresi ve yapılan görev sayısı gibi deneyime işaret edebilecek etmenlerin travma sonrası stres tepkileri ile ilişkili olduğunu;
- meslekte bulunma süresi ve yapılan görev sayısı arttıkça travmatik stres tepkilerinin de arttığını göstermektedir.

*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.*

- Bir başka değişken olan sosyal destek konusunda yapılan çalışmalarda da çelişik bulgular edinildiği göze çarpmaktadır.
- Örneğin, acil durum çalışanları ve ruh sağlığı uzmanları ile yapılan bazı çalışmalarda sosyal destek algısı ile ikincil travmatik stres tepkileri arasında ters yönde ilişki olduğu bulunmuştur.
- Bununla birlikte, bazı araştırmacılar, gerçek destekten ziyade algılanan zayıf sosyal desteğin travma sonrası stres tepkilerinin şiddetinin sürdürülmesi ile ilişkili olduğunu;
- bireyin güçlü bir sosyal ağa sahip olduğuna yönelik öznel algısının ruh sağlığı için koruyucu bir etmen olduğunu ifade etmektedirler.