

# AFET VE ACİL DURUM PSİKOLOJİSİ

*Afetlerin Akut Dönem Psikolojik Etkilerine*

*Yönelik Psikososyal Müdahale Yaklaşımları 2*

*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.

- Afet sonrası psikososyal sorunlar şunlardır:
- **1. afet öncesi sorunlar**
- **2. afete bağlı olarak ortaya çıkan sorunlar**
- **3. insani yardım faaliyetlerinin neden olduęu sorunlar**

- Afetin neden olduđu ya da derinleřtirdiđi hem psikolojik hem de psikososyal sorunların ortaya çıkmasında etkili olduđu dűřünűlen iki deđiřkenden sűz edilebilir:

## **gűvensizlik ve umutsuzluk**

### ➤ ***gűvensizlik***

- Her birimiz, genellikle gűvende olduđumuz ve gűndelik hayatımızın űngűrűlebilir olduđu algısına sahibizdir.
- Dođal afet, sevilen birinin ani űlűmű, bombalı saldırı, yerinden edilme, űlűmcűl kaza hep bařkalarına olur; bize deđil.

- Bu yönüyle afet olayı benlik kurgumuza yani kişisel hikâyemize yabancıdır.
- Toksik bir yiyecek karşısında bedenin gösterdiği tepki ile bir felaket karşısında insan ruhsallığının gösterdiği tepki arasında şaşırtıcı düzeyde benzerlik görülür.
- Travmatik olay sonucunda öngörülebilir ortalama çevrede ani bir değişiklik olur; garip ve öngörülemez hale gelir.
- Sonuçta, beklemediği bir anda felakete maruz kalan kişinin güvenlik duygusu zedelenir.

- Felaket sonrasında ortaya çıkan güvensizlik iklimi içinde travmaya uğramış kişilerin yaşadıkları olay ve sonrasında ilişkin soruları olmaktadır:
- Ne oldu? Neden oldu? Neden öyle davrandım? Şimdi neden böyle davranıyorum? Olay tekrar olursa ne yapacağım?
- Bu soruların belli ölçüde yanıt bulması afet sonrası **yeni bir kişisel ve sosyal dengeye ulaşmada** önemli yer tutar.

## ➤ *umutsuzluk*

- Felaketlerin neden olduğu psikolojik travmanın ortak paydası yoğun korku, umutsuzluk, kontrol kaybı ve yok olma tehdidi hissetmedir.
- Özellikle gerçek kayıpların söz konusu olduğu felaketlerden sonra birey, hem kişisel hem de sosyal gücünü kaybetmiş olduğu algısını yaşar ve afet öncesi üretkenliğine dönebileceğine dair umudunu belli ölçüde yitirir.
- Böylece, felakete uğramış insanlarda güvenin ve umudun yeniden tesis edilmesinde akut dönem psikososyal müdahaleler önem kazanmaktadır.

✓ Afetlerin sonucu olarak ortaya çıkan **güvensizlik** ve **umutsuzluk** duyguları ile nasıl mücadele edilir:

➤ Psikolojik ilk yardım beş ana prensibe dayanmaktadır:

• **1. Temel güven duygusunun yeniden tesisi:**

• **2. Sakinleştirme:**

- **3. Öz yeterliliđi ve toplumsal yeterlik duygusunu destekleme:**
- **4. Bağlantılı olma duygusunu geliştirme:**
- **5. Umut ařılama:**



- Afet sonrası yaşamda kalan kişilerle psikososyal faaliyet çalışması yürütmenin çeşitli zorlukları vardır. Bu zorlukların bir kısmı afet sonrası çevreyle ilişkilidir. Felaket sonrası çevresel zorluklar sadece afete uğramış kişiler için değil psikososyal faaliyet gibi yardım çalışması yürüten ekipler için de risk faktörüdür.
- Afet sonrası beslenme ve barınma sorunu, fiziki güvenlik gibi temel meseleler yardım ekibi içindeki kişileri de olumsuz etkileme potansiyeline sahiptir. Üstelik yardım ekibinde bulunan profesyonellerin ikincil (vicarious) travma ve tükenmişlik yaşama riskleri de vardır.

- Psikososyal destek ekibindeki üyelerle ilgili diğer bir potansiyel zorluk da sahip oldukları kişilik özelliklerinin, farkında olunmadan verilecek hizmet sürecine dâhil olmasıdır.
- Bu konuda dikkat edilmesi gereken özelliklerden biri kurtarma fantezisi (rescue fantasies) olarak bilinir.
- Diđer zorluklar afet sonrası doğrudan hizmet verilecek kişiler ve içinde buldukları durumla ilgilidir.

- Bu zorlukları şöyle sıralamak mümkündür:
- **(1)** Yaşamda kalan kişiler belli ölçüde güvensizlik ve öfke sorunu yaşıyor olabilir;
- **(2)** bu kişilerin gerçekçi olmayan yardım talepleri söz konusu olabilir;
- **(3)** hizmet verilecek kişiler yardım ekibindeki üyelerden farklı kültür ve inanç sistemine sahip olabilir;
- **(4)** farklı bir dil kullanıyor olabilir.

- Afet sonrası erken dönem psikososyal müdahaleler temelde felaketten etkilenen kişi ve grupların ruh sağlığını korumayı, ileride oluşabilecek ve tedavi gerektiren psikiyatrik zorlukları belli ölçüde engellemeyi, ihtiyaç halinde bireyi sevk zincirine dâhil etmeyi ve sosyal yapıları yeniden inşa etmeyi amaçlamaktadır.

- Ruh sağlığı alanında çalışan meslek örgütlerinin hem kendi üyelerine hem de toplumun belirli kesimlerine (r., arama-kurtarma ekipleri, itfaiye personeli, sivil savunma ekipleri, gibi) afet ruh sağlığı eğitimleri vermesi afete hazırlık sürecinin içinde bulunmalıdır.
- Son olarak, psikososyal hizmet verilecek kişilerin içinde buldukları sosyal ve kültürel farklılığa hassasiyet gösterilmeli ve bu hizmetlerin bireyin içinde bulunduğu topluma uygun olması gerekliliği dikkate alınmalıdır.