

PSİKOSOSYAL DESTEK

Acil durumlar ve afetlerin psikososyal etkisi, olayın özelliklerine, yaşanan olaydan önceki ve sırasındaki ortama, kişilerin bireysel deneyimlerine ve aile/sosyal destek mekanizmalarına göre değişir. Yaşanan olayın özelliklerinden kasıt; doğal ya da insan eliyle gerçekleşip gerçekleşmediği, olayın önlenebilirlik ve beklenirlik düzeyi, süresi ve etki alanıdır. Olay öncesi ve sırasındaki ortam değerlendirmelerinde olayın meydana geldiği yerdeki hava durumu, coğrafi özellikler, alanın erişilebilirliği, yaşanan fiziksel kayıplar ve can kayıpları etkili olmaktadır. Olaya maruz kalan kişilerin bireysel özellikleri ise yaş, engellilik gibi durumlar, sosyo-ekonomik statü, ruh sağlığı, inanç sistemleri ve kişinin önceki travmatik deneyimleri ekseninde yorumlanır. Son olarak aile ve sosyal destek mekanizmaları ise hayatta kalan/kalmayan aile üyeleri, aile ve toplum ilişkileri açısından değerlendirilir. Bir afet sonrası, afetten etkilenen kişilerde ortaya çıkabilecek psikolojik ve sosyal faktörlerin etkileşimli sonuçları ve ortaya çıkan olumsuz koşulların yönetilmesi, düzenlenmesi üzere yapılan ve yapılmaması gereken eylemler, psikososyal destek planlarının temelini oluşturur.

Psikososyal riskleri yönetmek için olası ihtiyaçların ve var olan kaynakların değerlendirilmesi, afetten etkilenenlerin kendini ve yaşadıklarını ifade edebilmesi, gerektiğinde ilgili uzmanlara hızlı yönlendirmelerin yapılması deprem gibi aniden ortaya çıkan doğal afetlerin acil yardım döneminde ve sonraki iyileştirme aşamalarında gereklidir.

Kişilerin doğru bilgiyi, yapıcı ifadelerle elde edebilmeleri; durumun farkına varmaları ve sakinliklerini korumaları için önemlidir. Bu bilgi ihtiyacını karşılamak üzere doğru ve yapıcı bilgi üreten merkezlerin olması, sürecin yönetiminde önem taşır. Psikolojik travma bilgisi, travma tepkileri ve travmatik olaylar sonrası aşamalar konusunda bilgi sahibi olmak hem afete hazırlık hem de müdahalesi için tüm değerlendirme süreçlerinde önem kazanmaktadır.

Afetten etkilenmeyen ya da bölgede bulunmayan travmatize olmasının önüne geçmek için, Toplumun genelinde afetin farkındalığının oluşturulması adına yapılan bilgilendirmeler, afet sırasında basın ve yayın kuruluşlarının afet haberlerini nasıl verdiği önemlidir.

Afetten etkilenen kişileri mağdur olarak görmek yerine, hayatta kalmayı başarmış kişiler olarak görmek; hem kişilerin afet sonrası süreçlerde aktif yer almasını sağlamakla psikososyal desteği güçlendirir, hem de bu kişilerin kriz durumuyla başa çıkma becerilerini olumlu yönde etkileyerek kendileri adına daha yapıcı bir afet sonrası süreç geçirmelerine yardımcı olur.

PSİKOLOJİK TEPKİLER

Olağanüstü durumlar sonrası görülen psikolojik tepkiler anormal bir olaya verilen normal tepkilerdir ve travmatik olaylara herkes aynı tepkileri, aynı devamlılıkta ve aynı şekilde göstermez. Bu durumda kişiler **Duygusal** (Şok, korku, üzüntü, öfke, çaresizlik, , şüphe, güvensizlik vb), **Zihinsel** (düşüncede dağınıklık, dikkat dağınıklığı, unutkanlık, , rüyada gibi algılama, çarpık/hatalı düşünceler vb), **Fiziksel** (Baş ağrısı, göğüs ağrısı, nefeste darlık, yorgunluk, ağız kuruluğu, uyku problemleri, çarpıntı vb), **Davranışsal** (Ani ve/veya aşırı tepkiler verme, içe kapanma, kaçınma, kayıtsızlık, çok ağlama ya da ağlayamama vb) tepkiler verebilirler.

Yaşadıklarınız karşısında kendinizi çaresiz, hiçbir şey yapamayacak durumda hissedebilirsiniz. Deprem yaşamış kişilerde ilk günlerde tüm bu belirtilerin görülmesi doğaldır.

TRAVMANIN AŞAMALARI

1.Akut Aşama (Şok Aşaması): İlk yirmi dört saat veya daha uzun sürebilmektedir. Bu dönemde oluşabilecek travmatik tepkiler ise şu şekilde sıralanabilir:

- Ani fizyolojik uyarılma, aşırı hassasiyet ve kısıtlanma hissi,
- Mantıklı düşünememe ve karar verememe sorunları,
- Hafızada tutma ve dikkati yoğunlaştırma sorunları,
- Görünen her durumun gerçek dışı görünmesi (dissosiyasyon),
- Duyguların taşlaşması (küntleşme) ve kısa süreli şok durumu yaşanmasıdır.

2.Tepki Aşaması: Travmatik olayın yaşanmasının 2. haftasından itibaren birkaç ay süren dönemdir, bu dönemde Rahatsızlık veren belirtiler ve inkar ön plandadır. Bu dönemde oluşabilecek travmatik tepkiler ise şu şekilde sıralanabilir:

- Duygusal karmaşalar: Kaygı, öfke, sinirlilik, suçlama, güvensizlik, yalnız kalma korkusu duygularıdır.

b. Bedensel tepkiler: Titreme, bulantı, kardiyak sorunları (çarpıntı vs.) ve yerinde duramamak temel tepkilerdir.

3.İyileşme Aşaması: Bir yıl kadar sürebilen, beklentilerin gerçekleşmemesi sonucu öfke, hayal kırıklığı ön planda olduğu dönemdir.

4.Uyum Aşaması: Afet durumu üzerinde fazlaca zaman geçmiştir ve artık yaşama uyum sağlama dönemi başlamaktadır. Yeniden yapılanma dönemidir ve Bireyin bu yaşantıyı kabullenmesi ve mevcut durumla baş edebilmek, zorlukları yenme gücü göstermek anlamına gelir ve yıllar sürebilir.

ACIL YARDIM DÖNEMİ (AKUT DÖNEM)

Acil Yardım Dönemi (Akut Dönem), afetin hemen ardından başlayarak, yaklaşık 3 ay süren (bu süre değişebilir) ve insanların normal yaşantılarına dönmeye başladıkları “İyileşme ve Uyum Dönemi”ne kadar süren dönemdir.

Akut Dönemde Kendinizi Nasıl Hissediyorsunuz?

- Deprem olumsuz etkilerini yaşayarak ruhsal açıdan etkilenmeniz çok doğal.
- Tüm bunları yalnızca siz değil deprem bölgesindeki herkes yaşadı.
- Sizin gibi herkes korktu ve çaresiz hissetti.
- Ne yaptığınızı ya da nerede olduğunuzu bilememe, kafa karışıklığı, düşünmeden otomatikleşmiş şekilde hareket etme, duygularınızı hissedememe, tepki verememe gibi.
- Uykusuzluktan ve yorgunluktan kaynaklı aşırı gerginlik belirtileri gösterebilirsiniz.

Tüm bu sorunlar ilerleyen haftalarda yaşamınızı güçleştiriyor ve baş etmede zorlanıyorsanız size yardımcı olmaya hazır sahadaki ruh sağlığı uzmanlarına ya da ruh sağlığı uzmanı bulunan sağlık merkezlerine başvurabilirsiniz.