

Felaketler hakkında konuşmak, toplumların fiziksel ve psikolojik sağlıklarını etkiler.

Bu belge, *Acil Durumlarda Psikolojik Destek: İnsani diplomasi ve savunma araç kitinden* derlenmiştir. Topluluklarla felaketlerin insanlar ve topluluklar üzerindeki etkileri ve kendilerini, sevdiklerini ve topluluklarını korumak ve iyileştirmek için hangi adımları atabilecekleri hakkında konuşmanıza yardımcı olacak kilit mesajlar içermektedir.

Bu kilit mesajlar kime verilmelidir?

- Felaketin etkilediği alanlardaki kişiler ve topluluklar.
- Felaketlerin etkilediği topluluklarda çalışan veya bu topluluklardaki kişilerle birlikte çalışan insanlar.
- Felaket riski ve dayanıklılık stratejilerini planlayan kişiler veya topluluk grupları.

Bu kilit mesajlar ne zaman kullanılmalıdır?

Bu sizin görevinize bağlıdır, ancak bu mesajları desteklediğiniz kişileri bilgilendirmek için kullanabilirsiniz:

- Felaketlerin etkilediği topluluklarda çalışırken
- Topluluk İyileştirme Komiteleri veya diğer yerel topluluk temsilci gruplarıyla
- Genel kamuoyuyla felaketlerin etkileri hakkında konuşurken



©Avustralya Kızıl Haçı / Rodney Dekker

Kilit mesajlar

Güçlü tepkiler ve duygular yaygın şekilde görülür; bunlar anlaşılabilir tepkilerdir ve bunların üstesinden gelebiliriz.

Zor bir olay sonrasında genellikle güçlü hisselerle sahip oluruz. Günlük yaşama ilgi kaybı, kendini üzgün, rahatsız veya kafası karışık hissetme, konsantrasyon zorluğu, fiziksel tepkiler veya olayın canlı hatıraları bu tepkiler arasında yer alır. Bunun zor bir dönem olduğunu, ancak bunu yönetmek için üzerinde çalışabileceğinizi kabul edin. Büyük olasılıkla yaşamınızın başka zamanlarında da zorluklarla mücadele etmişsinizdir. Zamanla ve destek alarak bu zorlukların birçoğunu veya tamamını atlatabiliriz¹.

Kendinize iyi bakmanız başkalarına da iyi bakmanıza yardımcı olacaktır. Yardım istemekten utanmayın.

Kendinize iyi bakmanız önemlidir, böylece başkalarına da yardımcı olabilirsiniz. İyi yaptığınız şeylere odaklanın ve neler hissettiğinizi ve nelere tepki verdiğinizi değiştirme konusunda sabırlı olmaya çalışın. Bu zorlu zamanlarda dahi, düzenli uyku ve beslenme gibi günlük rutinlerinizi yeniden kurmaya ve sizi memnun eden şeyleri yapmaya zaman ayırmaya çalışın. Bununla mücadele edemeyeceğinizi veya işlerin daha iyiye gitmediğini hissederseniz bir tıp kliniğine başvurun².

Birlikte çalışarak bu durumun üstesinden daha iyi gelebiliriz

Başkalarına yardım etmek ve başkalarından yardım almak zor durumlarda başa çıkmanın en iyi yollarından biridir. Başkalarını dinleyin, onların rahat etmesini sağlayın ve düzenli sosyal aktivitelere katılın. Başkalarından yardım istemekten ve kabul etmekten çekinmeyin. Ailenizde ve topluluğunuzda güvendiğiniz kişilerle konuşun³.

Topluluğumuzu birlikte yeniden inşa edebiliriz

Dini merasimler, topluluk toplantıları, spor ve sanat faaliyetleri, temizlik ve topluluktaki insanlara yardım gibi topluluk ve sosyal aktiviteler organize etmek için başkalarıyla birlikte hareket edin⁴.

En fazla etkilenen kişilere özellikle dikkat edin ve onlara ulaşmaya çalışın

Örneğin yaralılar, yaşlılar, engelli insanlar, dullar ve ebeveynlerini kaybetmiş çocuklar vb. gibi en fazla etkilenen veya topluluklarımızda dezavantajlı olan kişilere özellikle dikkat etmemiz ve onlara ulaşmamız gerekmektedir⁵.

1 UNICEF ve Kuruluşlar Arası Daimi Komite, 2011, op. cit.

2 ibid

3 ibid

4 ibid

5 ibid

Topluluktaki yetişkinler ve ileri yaşlı insanlar, çocukların bu tip durumlarla başa çıkmalarına yardımcı olma konusunda önemli bir görev üstlenirler.

Zor bir durumun ardından çocuklara fazladan dikkat ve ilgi gösterilmesi gerekir. Çocukları güvenli tutarak, onları dinleyerek, onlarla güzel konuşarak ve onları temin ederek çocuklara yardımcı olabilirsiniz. Çocukların endişelerini ve umutlarını paylaşmaları ve arkadaşlarıyla oyun oynamaları, aile içindeki işlere yardımcı olmak vb. günlük yaşam faaliyetlerine katılmaları için onlara fırsat verin⁶.

Çocukları her zamankinden daha fazla koruyun

Çocuklar bu tür zor zamanlarda yetişkinlerin sevgisine ve ilgisine ihtiyaç duyarlar, bu nedenle onların daha fazla zarar görmemesi için gün boyunca çocuklarla ilgilenilmesi ve onların rahat ettirilmesi önemlidir. Ebeveynlerin çocuklarını güvende tutmasına ilişkin öneriler: çocukları anne babasına veya güvendiğiniz bir yetişkine (gündüz ve gece) yakın tutun ve ailenizin ve çocukların adlarını, nerede yaşadıklarını ve gündüz her an nerede olduklarını bildiğinden emin olun⁷.

Ebeveynlik bir kriz sırasında veya sonrasında çok farklı hissettirebilir.

Bu tip zor zamanlarda ebeveynlik daha zor ve hatta endişe verici olabilir. Anne babalar kendilerini kaybediyor gibi hissedebilirler. Daha önce ebeveynlikten çok hoşlansanız ve her şeyden önemli hissetseniz dahi bu durum değişebilir. Belirli bir zaman ebeveynliği sezgisel olmaktan çıkararak daha düşünerek hareket etmenize neden olabilir. Krizler sırasında ve sonrasında ebeveynliği motive edici, sakinleştirici veya ödüllendirici bulabilirsiniz. Bu deneyim herkes için farklıdır ve zamanla değişebilir⁸.

Korkmanıza gerek kalmayan güvenli şeyleri tespit etmeye çalışın

Bazı insanlar acil durum/felaket karşısında kendilerini çok üzgün hissedebilirler ve bu da onların gereksiz yere, kendilerine bu durumu hatırlatan yerlerden, insanlardan, görüşmelerden ve aktivitelerden kaçınmaya çalışmasına neden olabilir mücadele. Tehlike kalmasa dahi bunlardan kaçınmaya devam ederler. Bu anlaşılabilir. Buna karşılık kendinizi daha iyi hissetmeniz için, görmekten kaçındığınız yerleri ziyaret etmek, size bu olayları hatırlatan insanlarla konuşmak ve daha önce gerçekleştirdiğiniz faaliyetleri sürdürmeye devam etmek son derece yararlıdır. Görmekten veya yapmaktan kaçındığınız şeyleri görmeye veya yapmaya başlarken güvendiğiniz bir akrabanızdan veya arkadaşınızdan size yardımcı olmasını ve sizinle gelmesini isteyebilirsiniz.⁹

Kendinizi daha iyi hissetmek için alkol veya uyuşturucu madde tüketiminden kaçının

Kendinizi kötü hissettiğinizde alkol veya uyuşturucu madde kullanmayı istemek son derece yaygındır. Ancak, alkol veya uyuşturucu madde alırsanız size acı veren duygularınızdan ve korkularınızdan kurtulmanız daha uzun zaman alacaktır. Ayrıca, alkol veya uyuşturucu madde kullanırsanız ailenizi korumanız ve desteklemeniz ve topluluğun bu zor zamanları atlmasına yardımcı olmanız zorlaşacaktır. Kendinize gelmeniz daha uzun zaman alacaktır¹⁰.

Birçok insan takip eden aylarda muhtemelen kendisini daha iyi hissedecektir

Rahatsızlığınız azalmazsa veya kötüleşirse sizi destekleyebilecek kişilerden yardım istemeniz özellikle önemlidir. Mümkünse güvendiğiniz bir akrabanızla, arkadaşınızla veya topluluk üyesiyle konuşun. Zamanla kendinizi iyi hissetmezseniz bir profesyonelden yardım isteyin¹¹.

Sağlık planlaması yapın

Acil durumlara karşı planlama yaparken kararınızın hem fiziksel sağlığınıza hem de akıl sağlığınıza etkileyeceğini dikkate alın. Sizin ve ailenizin orman yangınına maruz kalmanız akıl sağlığı sorunlarıyla karşı karşıya kalma riskinizi artırabilir.

6 ibid

7 ibid

8 Avustralya Kızıl Haçı, Melbourne ve Phoenix Australia Üniversitesi, 2020, Ebeveynlik: Krizle

9 ibid

10 ibid

11 ibid

Birbirinizi nasıl bulacağınızı önceden planlayın

Bir felaket sırasında aile üyelerinden ayrı kalmak aşırı stresli olabilir. Her şey (görece olarak) normale dönse de bu stresin etkileri uzun sürebilir. Özellikle iletişim ve yol sistemleri etkilenirse nerede ve nasıl bir araya geleceğinize ilişkin bir planınız olsun. Avustralya Kızıl Haçı bir "Kaydol, Bul ve Bir Araya Gel" hizmeti sunmaktadır.

Hem kendinizi hem de başkalarını önemseyin

Bazı insanların bir felaketten ve sonrasında yaşananlardan kurtulması, özellikle de toplulukta etkisi yüksek olmuşsa beş yıldan fazla sürebilir.

Eğlenme ve dinlenme aktiviteleri stresi yönetmemize yardımcı olur

Acil bir durum sonrasındaki günler, haftalar ve aylar sizin için yoğun, kaotik ve stresli zamanlar olabilir. Çoğunlukla, zorlu veya stresli zamanlarda sosyal aktivitelerimiz ve eğlence veya dinlenme için yaptığımız şeyler ilk vazgeçtiklerimiz olur, çünkü bunlar için ya zamanımız yoktur ya da başka önceliklerimiz vardır. Ancak, bu zorlayıcı zamanlarda stresi yönetmemize yardımcı olması ve daha üretken olabilmemiz için eğlence ve dinlenme tam olarak ihtiyaç duyduğumuz şeydir.

Bu yapılması en zor şey gibi görünse de, dışarı çıkarak sevdiğiniz şeyleri yapmak, arkadaşlarınızla ve ailenizle zaman geçirmek, kendinize özel süre tanımanız ve kendinize bakmanız stresi yönetmeniz ve sağlıklı kalmanız için hayati öneme sahiptir.

Pozitif şeylerin olasılığına karşı açık olun

En ciddi kayıplar yaşayanlar için bile, felaket deneyiminden olumlu sonuçlar çıkabilir.

Bu, travma sonrası büyüme olarak adlandırılır¹².

Hepimiz farklıyız ve felaketlere farklı şekilde yanıt veririz

İnsanlar aynı deneyime farklı şekilde yanıt verebilirler ve aileler içinde dahi, farklı iyileşme ihtiyaçları söz konusudur. Çocukları, çok küçük olanları bile unutmayın çocuklar, felaketlerden ve etrafında olan olaylardan yıllar boyu etkilenebilir. Çocukların ve her yaşta gencin kendini güvende ve kararlı hissetmelerini sağlayın ve onları yaşlarına uygun iyileşme kararlarına ve aktivitelerine dâhil edin.

Ebeveynlik tarzınızı uyarlamanız gerekebilir

Sizin tarafınızdan ve çocuğunuz tarafından felaket travmasına ve sonrasındaki sıkıntılara gösterilen tepkileri karşılarken ebeveynlik şeklinizin değiştiğini görebilirsiniz. Diğer ebeveynlerin de bu şekilde hissettiğini unutmayın, bu, bazen zorlu durumlarda elinizden gelenin en iyisini yapmak istemenizle ilgilidir¹³.

Topluluk grupları fark yaratabilir

Topluluk gruplarına katılmanız akıl sağlığı açısından daha iyi sonuçlar elde etmenize olanak sağlar. Ancak yükünüzü paylaşın: Yerel toplulukların yoluna devam etmesini sağlama görevini birkaç kişiye bırakmayın. Yerel gruplar hayatta kalabilmek için liderlere ve üyelere ihtiyaç duyar ve "çok fazla şey" yapan insanların aşırı yük hissetmesi muhtemeldir¹⁴.

12 Harms, Abotomey, Rose, Woodward Kron, Bolt, Waycott ve Alexander, 2018. Felaket Sonrası Travma Sonrası Büyüme: Kara Cumartesi Orman Yangınları Sonrası Pozitif Dönüşüm, Avustralya Sosyal Hizmetleri, 71:4, 417-429.

13 Avustralya Kızıl Haçı, Melbourne ve Phoenix Australia Üniversitesi, 2020, op. cit.

14 Gallagher HC, Block K, Gibbs L, Forbes D, Lusher D, Molyneaux R, Richardson J, Pattison P, MacDougall C ve Bryant RA. Felaket sonrası akıl sağlığına grup katılımının etkisi: Uzunlamasına, çok seviyeli bir analiz. Sosyal Bilimler ve Tıp. 2019; 220:167-175

Taşınma bazı durumlarda yardımcı olabilir

Felaketten etkilenen bir toplulukta yaşamaya devam etme veya başka bir yere taşınma kararı, insanların hayatlarındaki birbirine karşıt kuvvetlere göre şekillenir: toplulukla bağlar ve felaket sonrası kesinti. Kalmayı tercih edenler topluluklarına daha fazla bağlı olduklarını hissedeceklerdir. Felaketten etkilenen bölgeden taşınmayı tercih edenler için ise felaket sonrası gelir kesintileri, barınma sorunları ve zor ilişkiler muhtemelen daha düşük olacaktır¹⁵.

Doğal ortamdaki değişiklikler iyileşme sürecini etkileyebilir

Birçok insan ormanların yeniden büyüdüğünü ve güçlendiğini görmenin kendilerine iyi geldiğini düşünmektedir¹⁶.

İnternete girin

Birçok insan bilgi toplamak ve deneyimlerini paylaşmak için çevrim içi bağlantıları yararlı bulmaktadır¹⁷.

Medyaya maruziyetinize dikkat edin

Bir felaket sonrası mümkün olduğunca fazla bilgiye ulaşmak istemek doğaldır. Ancak, kendinizi felaketler hakkındaki stresli bilgileri tekrar tekrar görmeyen veya dinlemenin zararlı etkilerine fazla maruz bırakmadan ihtiyacınız olan bilgileri aldığınızdan emin olmak için hassas bir denge gözetmelisiniz. Birçok insan için bir felaket sonrası medyaya çok fazla maruz kalmak stres hislerini artırabilir. Stresli veya travmatik görüntülere ve seslere maruziyetin en aza indirilmesi özellikle çocuklar için önemlidir¹⁸.

İyileşme süreci bir yüz metre koşusu değil, bir maratondur

Çoğunlukla, maddi şeyler yerine konduktan ve altyapı onarıldıktan sonra hayatın normale döneceğini bekleme eğilimi gösteririz. Ancak, mevcut deneyimler ve araştırmalar felaketlerin etkilerinin çok daha uzun sürdüğünü göstermektedir. Felaketler bir yüz metre koşusundan ziyade maratona benzer. Hızınızı ayarlamamız gerekir.

İşleri aceleye getirmenin veya iyileşmenizin ve kendinize gelmenizin başlangıçta düşündüğünüzden daha uzun zaman alacağını hissederseniz kendinizi ve başkalarını korkuya sevk etmenin hiçbir yararı olmayacaktır. Yavaş ve kademeli hareket edin ve kendinizi ve ilişkilerinizi koruyun. Felaketlerden sonra kendinize gelmenizin zaman alması normaldir.

15 Gibbs L, Gallagher HC, Block K, Snowdon E, Bryant R, Harms L, Ireton G, Kellett C, Sinnott V, Richardson J, Lusher D, Forbes D, MacDougall C, Waters E. Orman yangınları sonrası taşınma kararı verme ve kişisel sağlık: Victoria, Avustralya'dan vaka çalışması. In Awotona, A. (Ed). Dünya Genelinde Topluluğa Dayalı Felaket Dayanıklılığı Planlaması: Altı Kıtada Vaka Çalışmalarından Ders Çıkarma. Ashgate Publishing Limited. 2016.

16 Block K, Molyneaux R, Gibbs L, Alkemade N, Baker E, MacDougall C, Ireton G, Forbes D. Doğal ortamın felaket sonrası iyileşmedeki rolü: "Burada yaşıyoruz çünkü ormanları seviyoruz". Health & Place. 2019; 57:61-69.

17 Gibbs, L. op. cit.

18 March, E (2020) Haberlerin birçoğu kötüyse: Haberleri tüketme şeklimiz sağlığımız için zararlı mıdır? Görüşme

