

# AFET SONRASI



## GÖNÜLLÜLERİ İÇİN ÖZ BAKIM

Afet sonrasında binlerce insan destek hizmeti sunmak, bilgisini, deneyimini, yetenek ve olanaklarını depremden etkilenen insanlarla buluşturmak için sahada çalışmalarına başladı.

Afet sırası ve sonrasında sorumluluk duygusuyla destek hizmeti sunmak aynı zamanda kendi sağlığını ve iyiliğinize dikkat etmek anlamına da gelir. Bir gönüllü olarak, kriz durumundaki deneyimlerinizden etkilenmiş ya da aileniz veya siz bu

olaya doğrudan maruz kalmış olabilirsiniz. Kendi iyi oluşunuza özel olarak dikkat etmeniz, fiziksel ve duygusal olarak başkalarına yardım edebilecek durumda olmanız için önemlidir. **O yüzden afet sonrası "Çocuklar için buradayız" gönüllülerinin sahada çalışırken maruz kalacakları stres etmenlerinden korunabilmeleri, kendi iyi oluşlarına yardımcı olabilmeleri için takip edebilecekleri bazı adımlar bulunmaktadır.**



## AFET BÖLGESİNE GİTMEDEN ÖNCE

Afet bölgesinde ne gibi bir destek sunacağınız ve sizden neler yapmanızın beklendiği konusunda bilgi edinin.

Afet bölgesinde telefon, internet ile ilgili bağlantı sorunları yaşayabilirsiniz. Bu tür durumlara hazırlıklı olmak için afet bölgesine gitmeden önce sevdiğiniz kişilerle nasıl iletişim kurabileceğinizi konuşun. Olası bir iletişim eksikliğinde merak etmemeleri için onları rahatlatın.

Afet bölgesinde karşılaşılabileceğiniz acil durumların neler olabileceği ve bu tür durumlarda nasıl davranmanız gerektiğiyle ilgili bilgi alın.

Başkalarına yardım etme rolünü üstlenirken strese neden olabilecek sağlık durumunuzu, kişisel ve ailevi konularınızı değerlendirin.

İkincil travmatizasyon ve tükenmişlik belirtileri konusunda bilgi sahibi olun. Sağlıklı baş etme stratejilerinizi gözden geçirin.

## AFET BÖLGESİNDEYKEN

Ekip arkadaşlarınızla iletişim halinde olun.

İkincil travmatizasyon, tükenmişlik gibi stres tepkileri konusunda kendinizi gözlemleyin. İkincil travmatizasyon travmatik bir olayı duymaktan/öğrenmekten veya böyle bir olay geçirmiş birisine yardım vermekten kaynaklı gelişir. Belirtileri arasında travmatik deneyim tekrarlanıyormuş gibi hissetmek,

travma hatırlatıcılarından kaçınma, hatırlatıcıları rüyada görme bulunur. Tükenmişlik ise sürekli ve yoğun strese maruz kalmanın bir sonucu olarak hissedilen boşluk, umutsuzluk ve çaresizlik duygusunun eşlik ettiği motivasyon kaybıdır.

Afet durumlarında herkes belirli düzeylerde etkilenmeler gösterebilir. Sizin de bazı stres tepkileri göstermeniz oldukça doğaldır.

### AFET DURUMLARINDA YANDA BELİRTİLEN TEPKİLERİ GÖSTEREBİLİRSİNİZ

Derin üzüntü, keder ve öfke anormal bir durum karşısında gösterilen normal tepkilerdir.

İhtiyaç sona erene kadar afet bölgesinden ayrılmak istemeyebilirsiniz.

Yorulmanıza rağmen çalışmaya devam etmek isteyebilirsiniz.

Mola vermek ve rahatlama ihtiyaçlarınızı erteleyebilirsiniz.

BİR ÖNCEKİ SAYFADA SIRALANAN BELİRTİLERİN DIŞINDA

STRES YÖNETİMİNE İHTİYAÇ DUYDUĞUNUZU

GÖSTEREN BELİRTİLER DE BULUNMAKTADIR

**BUNLAR**



- Kendinizi ifade etmekte güçlük
- Talimatları hatırlamada zorluk
- İş ve kişisel yaşam dengesini kurmakta zorluk
- Olağandan daha sinirli olma
- Karar vermede zorluk
- Sınırlı dikkat süresi
- Risk alma davranışlarında artış
- Titreme/ baş ağrısı/ bulantı
- Kafa karışıklığı
- Sorun çözmekte güçlük
- Kurallara uymayı reddetme
- Madde kullanımı
- Hatalarda artış

YARDIM HİZMETİ SUNMA SONUCUNDA OLUŞAN STRES BELİRTİLERİNİZ VARSA

SAĞLIKLI BAŞ ETME STRATEJİLERİNE BAŞVURUN



**Bu stratejilerden birkaçı aşağıda sıralanmıştır**

Sosyal destek kaynaklarını kullanmak

Aile, arkadaş ve ekip arkadaşlarıyla iletişim halinde olmak (Ekibinizdeki arkadaşlarınızın nasıl olduğunu kontrol edin ve onların da sizi kontrol etmesini isteyin. Birbirinizi destekleyecek yollar bulun.)

Yemek, dinlenmek ve rahatlamak için zaman ayırmak

Aşırı sorumluluk almaktan kaçınmak

Ekip arkadaşlarından, kendinden ve işten beklentiler konusunda gerçekçi olmak

Geçmişte stresle baş etmeye yardımcı olan ve kişinin dayanıklılığını arttıran faktörlerin farkına varmak

Ekipler halinde çalışmak

Günlük tutmak

Nefes egzersizleri yapmak veya rahatlama tekniklerini uygulamak

Günlük çalışma saatlerinin en fazla 12 saat ile sınırlandırmak

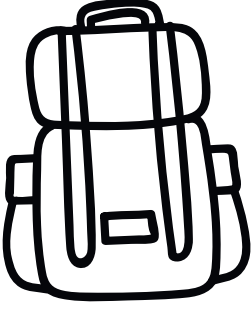
Afet çalışanları için oluşturulan psikososyal destek hizmetlerinden faydalanmak

Yeterli su içme ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmek

Afet bölgesindeki deneyimler ve bu deneyimlerin uyandırdığı duygular hakkında güvenilen kişilerle konuşmak

Akran destek sistemi kurmak ve birbirinin stres tepkilerini izlemek

# AFET BÖLGESİNDEN DÖNDÜKTEN SONRA



Sağlıklı beslenme alışkanlıklarını sürdürün.

Aile ve arkadaşlar ile vakit geçirmeye özen gösterin.

İkincil travmatik stres, tükenmişlik gibi yardım hizmeti sunmaktan kaynaklı

gelişebilecek zorlanmalar konusunda kendinizi gözlemleyin.

Günlük rutin oluşturun.

Afetten etkilenenlere yardım hizmeti sunmanın kişisel ve profesyonel yaşantınız üzerindeki etkilerinin farkında olun.

## ⚠️ Önemli not

Afetten etkilenenlere yardım hizmeti sunma sonucunda gerektiğinde profesyonel destek almayı ihmal etmeyin. Toplumsal iyileşmemiz için her birimizin iyi oluşunu korumamız ve desteklememiz gerekli.

## ŞİMDİ KENDİNİZİ AŞAĞIDAKİ SORULAR IŞIĞINDA DEĞERLENDİRİN!

**Eğer aşağıdaki durumları süregelen bir şekilde yaşıyorsanız profesyonel yardım alın.**

Afet bölgesinde yaşadıklarınıza benzeyen her şey, afetle ilgili duygularınızı aklınıza getiriyor ve hatırlatıyor mu?

Bu duygularınızı yönetmekte ne düzeyde başarılı olduğunuzu düşünüyorsunuz?

Uykularınızı sürdürmekte, kesintisiz ve derin bir uyku uyumakta zorlanıyor musunuz?

Uykularınız bölünüyor mu?

Kendinizi huzursuz ve öfkeli hissediyor musunuz?

İstemediğiniz halde afet bölgesi aklınıza geliyor mu?

Bu konu ile ilgili düşüncelerinizi yönetmekte güçlük çekiyor musunuz?

Afet bölgesinde yaşadıklarınızın hiç yaşanmamış veya gerçekdışı olduklarını hissediyor musunuz?

Afet bölgesi ile ilgili görüntüler fotoğraf gibi, film gibi gözünüzün önünde canlanıyor mu?

Bu durumda kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

Duygunuzun yoğunluğunu ve baş etme düzeyinizi nasıl değerlendirirsiniz?

Ani ses, görüntü ve hareketlerden çabuk irkiliyor ve abartılı tepkiler veriyor musunuz?

Dikkatinizi toparlamakta ve odaklanmakta normale göre daha fazla zorlanıyor musunuz?

Afet bölgesini düşündüğünüzde terleme, kızarma, titreme, çarpıntı, nefes alma güçlüğü, göğüste baskı hissi gibi bedensel belirtiler yaşıyor musunuz?

### Kaynaklar:

ODTÜ Eğitim Bilimleri Bölümü / Afetlerde Destek Hizmeti Sunmak Üzere Saha Çalışmalarına Katılanlar İçin Öz Bakım  
[https://eds.metu.edu.tr/system/files/5-\\_afetlerde\\_destek\\_hizmeti\\_sunmak\\_uzere\\_saha\\_calismalarina\\_katilanlar\\_icin\\_oz\\_bakim.pdf](https://eds.metu.edu.tr/system/files/5-_afetlerde_destek_hizmeti_sunmak_uzere_saha_calismalarina_katilanlar_icin_oz_bakim.pdf)

Türk Psikolojik Danışma Rehberlik Derneği / Psikolojik İlk Yardım: Saha Çalışanları İçin Rehber  
[https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/20280/mod\\_resource/content/1/5.%20Psikolojik%20C4%B0lk%20Yard%4%B1m%20K%4%B1lavuz.pdf](https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/20280/mod_resource/content/1/5.%20Psikolojik%20C4%B0lk%20Yard%4%B1m%20K%4%B1lavuz.pdf)