



İstanbul  
GEDİK Üniversitesi

# DEPREM BİLGİLENDİRMESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

## Afet, Acil Durum, Travma Kavramları



Afet, bireylerde biyolojik, psikolojik, sosyal kayıplar oluşturan, gündelik yaşamı ve yaşamsal faaliyetleri kesintiye uğratarak toplumu etkileyecek şekilde meydana gelen olaylardır. Kolektif stres yaratır ve etkisinde kalan kişilerin başa çıkma kaynaklarını aşar.

Afetten yakınlarını ve varlıklarını kaybedenler, arama kurtarma ekipleri gibi afet çalışanları, medya mensupları, gönüllü çalışanlar, görgü tanıkları, afetle ilgili medya içeriklerini sıklıkla takip edenler etkilenir.

Deprem gibi afetler kişisel bütünlük ve yaşam tehdidiyle aşırı korku, dehşet ve çaresizlikle birlikte tepkiye neden oluşturmasıyla travmatik olaylar olarak değerlendirilir. Önceden tahmin ve kontrol edilememesi, bireyin zarar görülebilirliğin farkına varması ve yaşam ile ilgili beklentilerin sarsılması travmatik olayların ayırt edici özellikleridir. Travmatik olaylarda birey olacıklara kendisini hazırlayamaz, olanlar üzerinde kontrol sağlayamaz, her an her şeyin olabileceği kaygısına kapılır.

# Afet Sonrası Tepkiler

Afet sonrası verilen tepkiler anormal duruma verilen normal tepkilerdir.

## Olası Fizyolojik Tepkiler

Merkezi sinir sisteminde meydana gelen değişiklikler strese neden olur. Afeti hatırlatan durumlar otonom sinir sistemini etkiler. Kalp ritminde ve kan basıncında artış gibi değişimler afetle ilgili anıların canlanmasıyla ilişkilidir. Afet yaşantısıyla direk ilişkisi olmasa bile, yüksek ses gibi çeşitli uyarıcılar otonom sistemi uyarır ve ilgili anıları canlandırır.

- Uyku düzeninde bozulma: Aşırı uyuma, uyuyamama, kalitesiz uyku,
- Baş ağrıları ve bedenin diğer bölgelerinde meydana gelen ağrılar,
- Çarpıntı, göğüs ağrısı, baş dönmesi, mide ve bağırsak sorunları,
- Bağışıklık sisteminde zayıflama,
- Yorgunluk ve bitkinlik,
- Cinsel istekte azalma,
- İştahta azalma.

## Olası Bilişsel ve Davranışsal Tepkiler

Deprem gibi kaçınma imkanının olmadığı afetler, bireylerin kaderine boyun eğenlerde olduğu gibi öğrenilmiş çaresizlik geliştirmelerine neden olabilir.

Afet yaşantısını bireylerin şemalarıyla uyumlu şekilde deneyimlemesi güçtür. Bu nedenle kontrol gücünün kendisinde olduğunu bilme, kendini değerli ve güvende hissetme, dünyayı anlamlı ve kabul edilebilir görme gibi düşünceleri sarsılır.

Devlet, bireylerin zihinsel şemalarında koruyan, güven veren şekilde tanımlanır. Devletin ve kamu kuruluşlarının bu tanım doğrultusundaki beklentileri tatmin edecek şekilde karşılamaması, bireylerin terk edilmiş ve tehlikede hissetmelerine neden olacaktır. Bu da çeşitli davranış tepkilerinin görülme sıklığını arttıracaktır.

- Hafıza, dikkat, konsantrasyon gibi zihinsel işleyişle ilgili sorunlar,
- İstenmeyen anı ve düşüncelere maruz kalma,
- Kendine ve çevresine olan güveni kaybetme,
- Hatalı bilişler (“Hepsi benim suçum” gibi),
- Düşüncelerde organizasyon bozukluğu,
- Herkesi suçlama eğilimi,
- Yaşantıları çarpıtma,
- Karar verememe.

## Kimler Daha Çok Etkilenir?

- Başa çıkma yöntemleri gelişmemiş olanlar,
- Sosyal destek imkânı az olanlar,
- Aile içi iletişim sorunları olanlar,
- Yakın geçmişte kaybı olanlar,
- Psikososyal sorunları olanlar,
- Afette kaybı olanlar,
- Kadınlar,
- Çocuklar.

İnsanların biricikliği doğrultusunda bütün tepkiler kişiden kişiye değişir. Tepkilerin şiddeti ve yoğunluğu farklılık gösterir. Bireylerin

- Psikolojik bağışıklık gücü ve geçmiş yaşantıları,
- İçinde buldukları gelişim evreleri,
- Kültürel birikimleri ve gelenekleri,
- Maruz kaldıkları olayın şiddeti,
- Aldıkları sosyal destek düzeyi,
- Fizyolojik sağlık durumları

bu farklılıkların nedeni olarak sayılabilir.



# Afet ve Psikolojik İlk Yardım

Psikolojik ilk yardım ile güvenlik, sosyal bağ, umut, kendi kendine yeterlilik gibi niteliklerin kazanıldığı ortam yaratılmaya çalışılır.

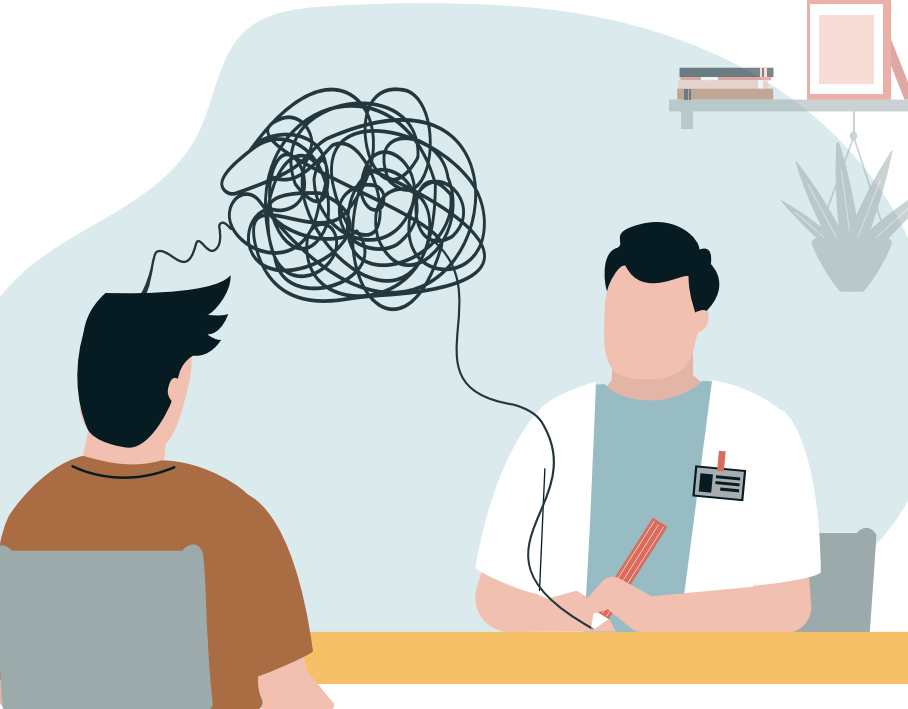
## Psikolojik ilk yardımda yapılması gerekenler:

- İnsanların bilgi edinmesi, hizmetlere ve sosyal desteklere ulaşmaları için yardım sağlamak,
- Yaşadıklarını, öykülerini ve duygularını aktarmak istediklerinde izin vererek rahatlatmak,
- İnsanların temel ihtiyaçlarını karşılamalarına yardımcı olmak (gıda, su, barınma gibi),
- Güvenli ve sürekli bir ortam yaratarak fizyolojik ve psikolojik sükûnet sağlamak,
- Afetin etkilerinin azaltılması için yapılan çalışmalarla ilgili doğru bilgi vermek,
- Benzer durumda olan bireylerle sevecen bir baę kurulmasına destek olmak,
- Kişileri zorlamayacak şekilde pratik bakım ve destek sağlamak,
- Kişilerin ihtiyaçlarını ve kaygılarını belirlemek,
- Bireyleri gelecekteki olası zararlardan korumak,
- Rahatlatıp sakinleşmelerine yardımcı olmak,
- İnsanları konuşmaya zorlamadan dinlemek.



## Psikolojik ilk yardımda yapılmaması gerekenler:

- Konuşmak istemeyen bireyler zorlanmamalı. Kişisel detayları öğrenebilmek için baskı yapılmamalı. Bazen sadece destek olacak şekilde orada bulunmanın güvende hissettirmek için yeterli olacağı unutulmamalı.
- Bireyin eksiklikleri, hataları, yanlışları, çaresizliği gibi olumsuz yanlarına odaklanılmamalı. Kendisi ve diğerleri için gerçekleştirdiği olumlu davranışlarına ve olumlu özelliklerine vurgu yapılmalı.
- Afet sonrası meydana gelen tepkiler hemen patolojik bir bozukluk olarak değerlendirilip sınıflandırma yapılmaya çalışılmamalı. Akut stresle ilişkili tepkiler beklenen normal tepkilerdir.
- Reaksiyonlar semptom, belirti vs. şeklinde yorumlanıp bozukluk olarak etiketlenmemeli. Patolojik, ruh hastalığı, teşhis, tanı gibi terimlerden mümkün olduğunca kaçınılmalı.
- Çok fazla istekle karşılaşılabilceği unutulmamalı ve afetzedelere çevreye karşı güven duygusunu kaybetmemesi için tutulmayacak sözler verilmemeli.
- Bireye öğretmen, öğüt veren rolde davranılmamalı. Özellikle iyi bir dinleyici olunmalı ve bireyin duygusal yönden rahatlaması sağlanmalı.
- “Her şey iyi olacak.”, “Sen hayattasın en azından.” gibi özyeterlik için gerçeklikten uzak ifadelerden kaçınılmalı.
- Mağdurların ne hissettikleri veya neler yaşadıkları konusunda önyargıda bulunulmamalı.



## Afet ve Çocuk



Pek çok çocuk afet durumunda etkilenir. Çocukların kendilerini yanlarında güvende hissettikleri insanların olumsuz etkilenmesi de yaşam rutinlerinde ve biyopsikosozyal sağlık durumlarında değişikliklerin meydana gelmesine neden olur. Özellikle küçük çocukların ebeveynleri de afetten etkilenmişse, fizyolojik gereksinimlerinin karşılanamama durumuyla birlikte çocuklardaki psikolojik etkilerin şiddeti artabilecektir. Küçük çocuklar olan biteni tam olarak anlayamayacakları için, tutarlı ve sakin kalacak büyüklerine ihtiyaç duyarlar. Çocukların etkilenme düzeyi afete maruz kalma biçimine, içinde bulunduğu gelişim evresine ve psikolojik olgunluğuna bağlı olarak değişecektir.

Okul öncesi dönem çocuklarında regrese olma (alt ısılatma, parmak emme), afetle ilgili tekrarlayan oyunlar oynama resimler çizme, ebeveynlerinin yanından hiç ayrılmama; okul çağındaki çocuklarda suçluluk hissetme, geri çekilme gibi tepkiler sıklıkla görülür. Afet durumunda çocuklar bakım verenlerinden ayrı düşebilir. Bakım verenler çocuklar için duygusal desteğin ve korunmanın temelidir. Afet durumunda ailelerinden ayrılan çocuklar tanımadıkları koşullarda bulunup korkuya düşebilir ve tehlikelerden kendisini koruyamayabilir. Bu nedenle, öncelikli olarak yapılması gereken çocukları kayıt altına alabilecek ve bakımını gerçekleştirecek kurumlara teslim etmek; sonrasında bakım verenleriyle buluşturmalıdır.

## Çocukların kendilerini iyi hissetmeleri için yapılması ve yapılmaması gerekenler:

- ▶ Çocukların içinde bulunduğu gelişim evresine göre bilgilendirme yapılmalıdır. Kısa ve basit bilgi vermekten, gerçekte fanteziyi ayırt etme konusunda ayırma, afetlerin etkisinin azaltılmasına dair yapılabilecekler kadar değişiklik gösteren içerikli bilgilendirmelere hazırlıklı olmak gerekir.
- ▶ İçinde bulunduğu durumu sözel biçimde ifade edemeyen çocukların davranışlarıyla duygusal durumları arasında ilişki kurulmalıdır. İştahında, uykusunda, tercihlerinde ve oyunlarında farklılaşmaları gözlemek bu noktada önemlidir.
- ▶ Çocukların merak etmediği detaylar kendilerine sunulmamalıdır. Ölü ve yaralı sayısı, kurtarılamayan insanlar ve diğer olumsuz durumların boyutu ile ilgili bilgiler gereksiz olduğu durumlarda verilmemelidir.
- ▶ Çocukların duygularını ifade etmesi desteklenmeli ve onları ortaya koyabileceği durumların oluşmasına fırsat verilmelidir. Böylesi bir durumda üzülmeye doğal olduğu unutulmamalıdır.
- ▶ Geçmişte olağan olmayan psikolojik durumlarda bulunan, travmatik deneyim yaşayan, özel gereksinimleri olan çocukların daha yüksek risk taşıdığı göz ardı edilmemelidir.
- ▶ Tıpkı yenidoğanda olduğu gibi, bakım verenlerin psikolojik sağlığının çocukların psikolojik sağlığının iyi oluşunda en önemli rolde olduğu unutulmamalıdır.
- ▶ Çocuklar duygularını belirlemede yaşamındaki yetişkinleri kullanır. Sakin ve kontrollü davranış konusunda model olunması gerekir.
- ▶ Çocuklara devletin, devlet personelinin, vatandaşın insanların iyiliği için yardımcı olduklarını anlatmak önemlidir.
- ▶ Tekrarlayan sorular yeterli içeriğe sahipse aynı şekilde yanıtlanmaya devam edilmelidir.
- ▶ Çocuklara kendilerinin güvende olduğunun hissettirilmesi gerekir.
- ▶ Yaşanılanların çocukların suçu olmadığı belirtilmelidir.







# İstanbul GEDİK Üniversitesi



34876 Yakacak-Kartal /İSTANBUL TÜRKİYE  
Phone: +90 216 452 45 85 Fax: +90 216 452 87 17  
info@gedik.edu.tr



Süluntepe Mah.Yunus Emre Caddesi,  
No:1/1 34906 Şeyhli-Pendik /İSTANBUL  
Phone: +90 216 595 21 99 Fax: +90 216 595 21 55  
info@gedik.edu.tr



Çamlık Mahallesi Nazandede Sokak, No:2  
34912 Çamlık-Pendik / İSTANBUL TÜRKİYE  
Phone: +90 216 646 42 12 Fax: +90 216 646 40 15  
info@gedik.edu.tr



Teşvikiye Mahallesi, Hüseyin Gerede Caddesi  
No: 110, Şişli / İSTANBUL TÜRKİYE  
Phone: +90 216 452 45 85 Fax: +90 216 452 87 17  
info@gedik.edu.tr



[www.gedik.edu.tr](http://www.gedik.edu.tr)



4445438



gedikedu