

# PSIKOSOSYAL MÜDAHALE DOĞAL AFET TRAVMASI VE ÖNLENMESİ



# DOĞAL AFETLERİN BİREYSEL VE TOPLUMSAL ETKİLERİ

Doğal afetler doğrudan veya dolaylı olarak bireysel ve toplumsal etkilere sahiptir. Doğal afetler toplumsal yaşamı olumsuz etkileyeceği gibi can kaybına da neden olabilmektedir.

İlgen (1995) afetlerin etkilerinin, afetin şiddetine, meydana geldiği mekânın, toplumun ve toplumdaki bireylerin dayanıklılığına bağlı olduğunu ifade etmektedir.

Afetler yüksek oranda can kaybına neden olmakla birlikte toplumdaki bireylerin sağlık, beslenme, iş, barınma ve eğitim koşullarını etkileyerek yaşam standartlarını en aza indirmektedir.

Doğal afetlerin bireyler ve toplum üzerine genel etkileri; eğitim, sağlık ve barınma faaliyetlerinin gerçekleştirilememesi; elektrik, su, iletişim ve ulaşım gibi hizmetlerin kesintiye uğraması; tarım ve endüstriyel üretim için hammadde eksikliği ve ithalat-ihracat faaliyetlerinin azalması; işsizlik, ekonomik sıkıntı ve kamu maliyesinde açık oluşması olarak sıralanabilmektedir (eclac, 1991; akt. Akar, 2013).

**Doğal afetler bireylerde, şaşkınlık, panik hâli oluşturma, salgın hastalıklara yakalanma riski, yaralanma ve ölümlere neden olmakla birlikte toplumda ve yerleşim yerlerinde büyük kayıplar meydana getirebilir (güvercin, 2006; akt. Fetihi ve gülay, 2011).**

**Doğal afetler yıkıcı etkilerinin yanı sıra toplumsal gelişim hızını da yavaşlatmaktadır. Afetler doğrudan ölüm, hastalık, mimari yapının yıkılması, altyapı sistemlerinin kesintiye uğraması ve geçim sorunu gibi etkilere sahiptir. Ayrıca yoksulluk ve açlığı iyileştirmeyi, eğitim, sağlık, güvenlik ve altyapı hizmetlerine yönelik yatırımları da engelleyerek ekonomik kriz, politik ve sosyal çatışmalar, hastalık ve çevresel bozulma gibi sıkıntılarını beraberinde getirebilmektedir (UNDP, 2004; akt. İnmez, 2012).**

**Afetler bölge ve ülke ekonomilerine zarar verdiği için bunların insanlar üzerinde de sosyal ve psikolojik açıdan olumsuz etkileri (sosyal huzursuzluk, kıtlık, göç gibi) söz konusu olabilmektedir.**

# **DOĞAL AFETE MARUZ KALANLARIN YAŐAYACAĐI OLASI PSİKOLOJİK OLUMSUZLUKLAR**

**Travmatik olay esnasında ve sonrasında verilen tepkiler normal tepkiler olarak kabul edilmekle beraber genelde bireyler, güvensizlik, korku, Őaşkınlık, üzüntü, suçluluk ve öfke gibi duygulara kapılmış olabilirler. Bu tepkilerin türü, süresi ve Őiddeti bireyler arası farklılık göstermektedir.**

**Travma sonrası bireyler tepkilerini davranışsal, fiziksel ve psikolojik olarak farklı yollarla ifade edebilmektedir. Doğal afete maruz kalanların yaşayabileceği yaygın psikolojik olumsuzluklar; Çok, güvensizlik, çaresizlik, öfke, umutsuzluk, suçluluk, üzüntü, unutkanlık, inançlarını sorgulama, dikkat ve konsantrasyon sorunlarına yol açabilecek ani duygu değişimleri olarak sıralanabilir.**



# DOĞAL AFET VE TRAVMA

**Doğal afet travması, çok kısa sürede oluşan, engellenemeyen, mal ve can kaybına neden olan doğal afetler sonucu (deprem, sel, heyelan ve yangın gibi) bireyin ve çevresindekilerin yaşamlarının tehdit altında olması veya benzeri bir yaşantıya şahit olmasıdır. Yaşanan bu olaylar aniden ortaya çıkmakla birlikte acı veren bir yapıda olarak kişinin güvenliğini, benliğini ve psikolojik durumunu olumsuz etkileyebilmektedir.**

# DOĞAL AFET TRAVMASININ ÖNLENMESİNDE YAPILMASI GEREKENLER

## ÖĞRETMENLERİN YAPMASI GEREKENLER

- ❖ Öncelikle öğrencilerin kendilerini güvende hissetmelerini sağlamalı ve yaşadıkları durumla ilgili kendilerine destek oldukları hissettirilmelidir.
- ❖ Yaşadıkları olaydan etkilenebileceklerinin farkına varmaları sağlanarak birtakım fizyolojik tepkiler, duygu, düşünce ve davranışsal değişimler gösterebilecekleri ve bunları açığa çıkarmalarının normalleşme sürecinde gerekliliği ifade edilmelidir.
- ❖ Olaydan kendisinin de etkilendiğini veya etkilenebileceğini öğretmen de açıkça dile getirip duygu, düşünce ve davranışlarını paylaşmalıdır.
- ❖ Bulunduğu bölgenin alışkanlıklarına göre onların anlayabileceği şekilde yaşanan olay ve kayıpla ilgili yapılacak olanlar ifade edilmelidir (baş sağlığı gibi).

- ❖ **Olayla ilgili bir durum, yaşantı veya anı şimdiki zaman ekleri ile değil de geçmiş zaman ekleri ile ifade edilmelidir (di/miş’li geçmiş zaman ekleri).**
- ❖ **Yaşa uygun açıklamalar yapılmalı, soyut kavramlardan kaçınmalı ve birlikte bu zor durumun üstesinden gelineceği vurgusu yapılmalıdır.**
- ❖ **Öğrencilerin olayla ilgili konuşmalarına ve soru sormalarına izin verilerek duygularını açıklamalarına fırsat verilmelidir.**
- ❖ **Olay sonrası kayıplar yaşandıysa yas tepkileri olacaktır. Bu tepkiler esnasında hayatın bir şekilde devam ettiği vurgulanmalıdır. Korku, kaygı, çaresizlik ve okula devamsızlık gibi psikososyal belirtiler olduğunda yaşamın devamlılığı konusunda birliktelik için okulun önemli bir araç olduğu belirtilmelidir.**
- ❖ **Gerektiği durumlarda öğrencilerin profesyonel destek almaları sağlanmalıdır.**

## **ÖĞRENCİLERİN YAPMASI GEREKENLER**

- ❖ Öğrenciler yaşanan olayla ilgili öğretmenlerinin duygu ve düşüncelerinin farkına varmalıdırlar.
- ❖ Olaydan sonra öğrenciler üzüntü, endişe, korku, kızgınlık ve öfke hissedebilir. Bunların normal olduğunu kabul etmelidir.
- ❖ Uyku bozuklukları, davranış problemleri ve fiziksel rahatsızlıklar sonucu sürekli bir uyarılmışlık hâli olabilir. Öğrenciler bu durumun kişiler arası farklılıklar gösterebileceğini bilmelidir.
- ❖ Mümkün olduğu kadar normal, rutin günlük yaşantıya bağlı kalınarak duygu ve düşüncelerini ifade etmekten çekinmemelidir.
- ❖ Farkına varıp, belli bir süre sonra şikâyetlerinde bir azalma olmaz ve aksine devam ederse veya artarsa öğretmenlerine bu durumu bildirmelidir.



## **AİLELERİN YAPMASI GEREKENLER**

- ❖ **Çocuklara gelişim özellikleri dikkate alınarak, yaşanan olayla ilgili bilgi vermelidirler.**
- ❖ **Çocuklarını sevdiklerini, desteklediklerini ve koruyacaklarını ifade ederek onlarla daha çok zaman geçirmelidir.**
- ❖ **Özellikle küçük yaş grubunda fiziksel temas önemli olduğu için çocuklara sarılmaktan çekinmemelidir.**
- ❖ **Büyük yaş çocuklarla ayrıntılı konuşarak, küçük yaş çocuklarla da resim ve benzeri yollarla duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri sağlanmalıdır.**
- ❖ **Ev ve okul yaşantısından beklentiler yüksek olmamakla birlikte çocukların okula devam etmeleri sağlanmalı ve teşvik edilmelidir.**
- ❖ **Çocuklarına yardım edebilmek için öncelikle kendilerinin sağlıklı kalmak zorunda olduklarını bilerek, kendilerinde olan problemleri giderme yollarını bulmalıdırlar.**

# KAYNAKÇA:

## PSİKOSOSYAL ÖNLEYİCİ DESTEK PROGRAMI KİTABI

**ARTVİN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**

**İLETİŞİM : 0466 212 7085**

**EPOSTA : [270385@MEB.K12.TR](mailto:270385@MEB.K12.TR)**

