



Afet Sonrası Travmalarda Psikolojik Yaklaşım

Eylem MENTEŞOĞULLARI

Kıbrıs Sağlık ve Toplum Bilimleri Üniversitesi

eylemmentesoglari@gmail.com. ORCID: 0000-0001-7342-4806

Şevket ŞAFAKOĞULLARI

Kıbrıs Sağlık ve Toplum Bilimleri Üniversitesi

sevketarti@gmail.com. ORCID: 0000-0002-0168-5182

Melih YILDIZ

Milli Eğitim Bakanlığı

melihyildiz0414@hotmail.com . ORCID:0009-0005-0552-9004

Özet

Doğal afetler, son yıllarda insanlığın en büyük sorunlarından biridir. Bu afetlerde en fazla yaşanan olaylar depremler olmakla birlikte, can kayıplarının çoğunluğundan da sorumludur. Afetler, toplumları farklı boyutlarda etkileyerek sosyoekonomik, sağlık ve psikolojik alanları da etkilemektedir. Afetler sonrasında bireylerin yaşadığı psikolojik travmalar nedeniyle, hayatları büyük ölçüde olumsuz etkilenmektedir. Eğer gerekli psikolojik destek sağlanmazsa, bireyler ruh sağlığı konusunda daha ağır tablolara karşı karşıya kalabilirler. Bu konuda toplumsal farkındalığın yetersizliği ve afetin önlenemez psikolojik sonuçlarından doğan ihtiyaç, bu alanda uzmanlaşmayı ve toplumsal desteğin gerekliliğini ortaya çıkarmaktadır. Bu makalede, afet psikolojisi genel hatlarıyla ele alınarak, bu konuda neler yapılabileceği konusu üzerinde durulacaktır.

Anahtar Kelimeler: Afet psikolojisi, psikolojik yaklaşım, travma

Psychological Approach in Post-Disaster Trauma

Abstract

Natural disasters are one of the biggest problems of humanity in recent years. Although earthquakes are the most common events in these disasters, they are also responsible for the majority of casualties. Disasters also affect socioeconomic, health and psychological areas by affecting societies in different dimensions. Due to the psychological traumas experienced by individuals after disasters, their lives are greatly affected. If the necessary psychological support is not provided, individuals may face more severe mental health conditions. The inadequacy of social awareness on this issue and the need arising from the unavoidable psychological consequences of the disaster reveal the necessity of specialization in this field and social support. In this article, disaster psychology will be discussed in general terms and what can be done about it will be emphasized.

Keywords: Disaster psychology, psychological approach, trauma

Giriş

Afet sonrası travmalar, doğal afetler, terör saldırıları, savaşlar veya insan yapımı felaketler gibi olağanüstü durumlardan kaynaklanan stresli olaylardır. Bu olaylar, bireylerin fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlıklarını ciddi şekilde etkileyebilir ve uzun süreli psikolojik sorunlara yol açabilir. Bu nedenle, afet sonrası travmalara yönelik psikolojik yaklaşımlar önem kazanmaktadır.

Afet sonrası travmaların tedavisinde kullanılan psikolojik yaklaşımlar, kişilerin stresle başa çıkma mekanizmalarını geliştirmeyi, travmanın etkilerini azaltmayı ve yaşam kalitelerini artırmayı hedeflemektedir. Bu yaklaşımlar arasında bireysel veya grup terapileri, bilişsel-davranışçı terapi, psikodinamik terapi, duygu odaklı terapi, aile terapisi, sanat terapisi ve beden terapisi gibi çeşitli teknikler yer almaktadır.

Bireysel veya grup terapileri, afet sonrası travmalarla başa çıkmakta etkili olan yöntemlerdir. Bu terapiler, kişilerin duygusal durumlarını düzeltmek, stresle başa çıkmak için yeni beceriler öğrenmek ve sosyal destek ağlarını genişletmek için kullanılır. Bilişsel-davranışçı terapi, travmanın yol açtığı olumsuz düşünceleri ve davranışları ele alarak, bireylerin olumlu düşünce ve davranış modelleri geliştirmelerine yardımcı olur. Psikodinamik terapi, kişinin geçmiş yaşam deneyimlerine ve travmanın kökenlerine odaklanarak, bireyin travma sonrası semptomlarına neden olan psikolojik faktörleri ele alır (Hugelius, Becker, 2020) .

Duygu odaklı terapi, kişilerin duygusal yaşantılarını anlamalarına, ifade etmelerine ve yönetmelerine yardımcı olan bir yaklaşımdır. Aile terapisi, aile ilişkilerinin travmanın etkilerini azaltmada önemli bir rol oynayabileceğine inanarak, ailenin desteğiyle bireylerin iyileşmesine yardımcı olur. Sanat terapisi, müzik, resim veya dans gibi sanatsal faaliyetlerin kullanılmasıyla kişilerin duygusal ifade ve duygusal rahatlama becerilerini geliştirmelerini amaçlar. Beden terapisi, yoga veya meditasyon gibi fiziksel egzersizlerin kullanımını içerir ve bu egzersizlerin kişilerin rahatlmasına, stresi azaltmasına ve travmayla başa çıkabilmesine olanak sağlar.

Afetler, insanların günlük hayatlarını ciddi şekilde etkileyebilen doğal veya insan kaynaklı olaylardır. Bu olaylar sonucunda bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik olarak zarar görmesi mümkündür. Afet sonrası travmalar da bu zararların bir sonucu olarak ortaya çıkan psikolojik rahatsızlıklardır.

Psikolojik yaklaşım, afet sonrası travmaların tedavisinde kullanılan bir yöntemdir. Bu yaklaşım, bireylerin yaşadığı duyguları anlamalarına, kabul etmelerine ve bu duygularla başa çıkmalarına yardımcı olur. Bu yaklaşım, bireylerin duygusal sağlıklarını korumalarına ve travmatik olayların etkisini azaltmalarına yardımcı olur.

Psikolojik yaklaşımın temel amacı, bireylerin travmatik olayların etkisi altında kalmalarını önlemek veya bu etkiyi azaltmaktır. Bu yaklaşım, bireylerin duygusal sağlıklarını korumalarına, duygusal stresi azaltmalarına ve yaşam kalitelerini artırmalarına yardımcı olur. Bu yaklaşım, terapi, bilişsel davranış terapisi, grup terapisi, meditasyon gibi çeşitli tekniklerin kullanımını içerebilir.

Afet sonrası travmalarda psikolojik yaklaşımın etkinliği, birçok çalışma tarafından gösterilmiştir. Bu çalışmalar, psikolojik yaklaşımın bireylerin duygusal sağlıklarını korumalarına, duygusal stresi azaltmalarına ve yaşam kalitelerini artırmalarına yardımcı olduğunu göstermiştir. Bu nedenle, afet sonrası travmalarda psikolojik yaklaşımın kullanımı yaygınlaşmaktadır.

Sonuç olarak, afet sonrası travmalar, insanların yaşamlarını ciddi şekilde etkileyebilen psikolojik rahatsızlıklardır. Psikolojik yaklaşım, bu rahatsızlıkların tedavisinde kullanılan etkili bir yöntemdir. Doğru bir psikolojik yaklaşım afetlerin yıkıcı etkilerini bir miktar da olsa hafifletecek, bireyleri gelecek yaşamlarına daha sağlıklı bir yaklaşımla hazırlayabilecektir.

Afet Sonrası Bireysel Davranış Aşamaları

Travmatik olaylar, beklenmedik ve acı veren olaylardır ve sonrasında bireyler dört aşamadan oluşan bir davranış sergilerler (Can, vd; 2013).

İlk dönemde, birey gerçeklerden uzak durmaya çalışır ve her şey yolunda gibi davranır. Ancak içinde karmaşa hissedebilir ve gereksiz uğraşlarla meşgul olabilir. Bazıları ise donukluk sergileyebilir.

İkinci dönemde, birey gerçekle yüzleşir ve savunma mekanizmaları kullanarak gerçeği kabullenmeye çalışır. Normal hayata dönebilme beklentisi içine girer ve çevre desteğiyle bu beklentisi pekişebilir. Ancak bu dönemde alkol ve madde gibi kötü eğilimler ortaya çıkabilir.

Üçüncü dönemde, birey travmadan uzaklaşmaya başlar ve gerçek ilgi ve uğraşlarına geri döner. Gelecekle ilgili planlar yapar. Bu dönemde, duyguların ve yaşananların şiddeti kişinin yaşına ve öncesi durumuna göre değişebilir.

Dördüncü ve son dönemde, birey kendine güven ve saygısını yeniden kazanmıştır. Hayata geri döner ve yeni ilişkiler kurar. Normal hayatına geri döner. Bu davranış aşamaları bireysel olarak değişebilir ve zamanı kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Ancak, felaket sonrası yaşanan travma ile başa çıkmak için bireysel ve toplumsal destek oldukça önemlidir.

Travmalar ve Yaşanılan Psikolojik Sıkıntılar

Travma, beklenmedik bir şekilde, asla tam olarak hazırlanamayacağımız bir şekilde ortaya çıkabilir, fiziksel ve psikolojik sağlığımızı, yaşamlarımızı, vücut bütünlüğümüzü, inanç sistemlerimizi ve sevdiğimizleri tehdit edebilir. Travmatik olaylar iki kategoriye ayrılabilir: ayrılık, boşanma, iş kaybı, aile içi şiddet, tecavüz, trafik kazaları, ani hastalık, sakatlık ve ani ölümler gibi kişisel travmalar; ve savaş, terörizm, doğal afetler ve büyük ekonomik krizler gibi toplumsal travmalar.

İnsanlar bu tür olaylar yaşadıklarında acı hissederler. Ayrıca, travmatik olayda bir kayıp varsa, kaybın yarattığı duygusal yıkım nedeniyle kişiler ciddi psikolojik belirtiler sergileyebilirler. Örneğin deprem yaşayan bir kişi olay hakkında konuşmak istemeyebilir ve olayla ilgili herhangi bir ses, görüntü veya kokudan rahatsız olabilir. Onlara travmatik olayı hatırlatan her şeyden kaçınmak isteyebilirler. Kişinin düşünce ve duyguları olaydan etkilenir. Bireyler, olayın anıları

hakkında tekrar tekrar konuşma ihtiyacı hissedebilir ve onları sabırla dinlemek önemlidir (Arslanoğlu, vd.; 2019). Olayın etkisinden kaçamadıkları için işlerine odaklanmakta ve karar vermekte zorlanabilirler.

Toplumsal travmadan etkilenenler arasında kurbanlar, tanıklar, hayatta kalanlar, sağlık ekipleri, polis/asker, kurtarma ekipleri, arkadaşlar ve aile üyeleri yer alır.

Afetzedelerde Görülebilecek Travmatik Belirtiler

Travmatik olaylara maruz kalmak, insanların farklı tepkiler göstermesine neden olabilir. Afetzedelerin duygusal tepkileri arasında şok, öfke, endişe, üzüntü, kaygı, suçluluk, umutsuzluk, karamsarlık, korku, donukluk, aşırı sinirlilik, çaresizlik ve geçmişteki travmaların hatırlanması yer alabilir.

Düşünsel tepkiler ise karşılaşılan travmanın gerçek olamayacağına dair inanç, dikkat dağınıklığı, unutkanlık, intihar düşünceleri, insanlara güvenememe ve olayın tekrar tekrar yaşanması şeklinde ortaya çıkabilir.

Fizyolojik tepkiler arasında baş ağrısı, göğüs ağrısı, mide yanması, mide bulantısı, kalp sıkışması, gürültüye karşı hassasiyet, iştah artması veya azalması, sürekli yorgunluk, nefes darlığı ve kolay hastalanma gibi belirtiler görülebilir.

Sosyal ve davranışsal tepkiler arasında alkol ve madde kullanımı, sosyal çevreden uzaklaşma, kendiyi ilgilenmeme, içe kapanma, ürkeklik davranışları, konuşmama, dikkatsizlik ve dağınıklık, sürekli aynı şeylerle uğraşma, hiçbir şey olmamış gibi davranma, yeme ve uyku bozuklukları yer alabilir.

Bu tepkiler, afet veya travma sonrasında normaldir, ancak uzun süre devam ederse veya günlük yaşantıyı etkilerse, profesyonel yardım almak önemlidir. Psikoterapi, ilaç tedavisi veya diğer tedaviler, bireyin ruhsal sağlığına yardımcı olabilir ve travma sonrası stres bozukluğu gibi psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde etkilidir. Destekleyici tedaviler de faydalı olabilir, örneğin afet veya travma sonrası kendine yardım teknikleri, egzersiz, meditasyon, yoga ve diğer stres azaltma teknikleri bu süreçte fayda sağlayabilmektedir.

Afet Sonrası Psikolojik İlk Yardım

Travmatik olaylarla başa çıkmak için öncelikle yanlış kabullenmelerin ve bilgilerin düzeltilmesi gerekiyor. Bu amaçla, kişilere dışarıdan gelip olayları daha nesnel bir şekilde değerlendirebilecek birinin bilgilendirmesi faydalı olabilir.

Stresin daha kolay başa çıkılabilecek parçalara bölünmesi de önemlidir. Küçük parçalara bölünen stresle başa çıkmak daha kolay olabilir. Ayrıca, kişiler arası destek ve cesaretlendirme de başa çıkma becerilerini geliştirmeye yardımcı olabilir.

Dış koşulların olabildiğince düzeltilmesi de önemlidir. Model olarak kullanılabilecek kişilerin belirlenmesi, kişinin direncini artıran kaynakların değerlendirilmesi gibi faktörler de başa çıkma becerilerini geliştirmeye yardımcı olabilir.

Başta çıkma becerilerinin önceden öğretilmesi, toplumdaki bireylerin sorunlarla daha rahat başa çıkmalarına ve diğer insanlara iyi birer model olmalarına yardımcı olabilir. Ayrıca, çevrenin desteği, kişinin seçme şansı ve gelecek beklentileri gibi faktörler de direnci artırmada önemli etkenler arasında yer alabilir. Afet sonrasında travmatik deneyimler yaşayan bireyler için ruh sağlığı ve psikososyal destek çok önemlidir. Bu destek, profesyonel yardım alınarak veya yakın çevre ve aile desteği ile sağlanabilir. Ancak kriz anında olan bir kişinin başka birine destek olması tavsiye edilmez (Kılıç, 2018 ;212).

Kriz anında olan bir birey, kendisiyle başa çıkmak için yeterli kaynaklara sahip olmayabilir ve başka bir kişiye destek olamayabilir. Ayrıca, başka bir kişinin acil yardım gerektiren bir durumu yönetmekle meşgul olmak, kendi acil ihtiyaçlarına uygun şekilde yanıt verme fırsatını azaltabilir (Bahadır, Uçku 2018:28).

Bu nedenle, bir afet veya kriz durumunda, acil yardıma ihtiyaç duyan bireylerin profesyonel yardım alması veya uygun destek kaynaklarına yönlendirilmesi önemlidir. Ayrıca, kriz sonrasında psikolojik yardım almak isteyen bireyler için birçok kuruluş ve danışmanlık hizmeti mevcuttur ve bu hizmetlerden faydalanmak önemlidir.

Dünya Sağlık Örgütü tarafından belirtilen psikolojik ilk yardım, ciddi krizlerden sonra maruz kalan insanlara insancıl ve destekleyici müdahalelerin sunulmasıdır. Bu müdahaleler, insana saygı gösteren, destekleyici, pratik ve etkili olmalıdır (Demircioğlu,2019;351).

Psikolojik ilk yardımın amaçları arasında, maruz kalan bireylerin ihtiyaçlarını doğru bir şekilde belirlemek, fiziksel ihtiyaçları sağlamak ve sosyal ve psikolojik destek sağlamak yer alır. Psikolojik ilk yardım veren kişiler, bireylerin kendilerini güvende hissetmelerini sağlamak için net bir tutum sergilemelidirler (Dünya Sağlık Örgütü ,2014) .

Psikolojik ilk yardım, doğal afetler, terör saldırıları, toplumsal şiddet, intihar ve diğer ciddi kriz durumlarından sonra maruz kalan bireyler için önemlidir. Bu yaklaşım, bireylerin günlük işlevlerine yeniden adapte olmalarına yardımcı olurken, stres ve kaygı seviyelerini azaltabilir ve daha ciddi psikolojik sorunların ortaya çıkmasını engelleyebilir.

Psikolojik ilk yardım, herkesin uygulayabileceği bir yaklaşım olmasına rağmen, kriz durumlarında profesyonel yardım almak da önemlidir. Acil durumlar için kriz müdahale ekipleri ve sağlık hizmetleri sunan kuruluşlar bulunmaktadır (Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, 2021).

Psikolojik ilk yardımın temel amacı, kriz veya travma sonrası hızlı ve etkili bir şekilde mağdurlara destek olmak ve psikolojik sağlıklarını korumaktır. Bu müdahale, birçok farklı ortamda ve insanların ihtiyaçlarına göre özelleştirilebilir. Özellikle okullar gibi toplu alanlarda, acil durumlara hızlıca müdahale edilmesi gerekebilir. DSÖ ve diğer uluslararası kuruluşlar, psikolojik ilk yardım uygulamalarının standartlarını belirlemiş ve birçok dilde rehberler yayınlamıştır. Bu rehberlerde izlemek, dinlemek ve bağ kurmak gibi temel uygulama ilkeleri yer alır ve psikolojik ilk yardım uygulayıcılarına yönelik rehberlik sağlar.

Psikoloji, afetler sonrası hayatta kalmak için önemli bir rol oynar. Afetlerde çalışanlar ve gönüllüler, bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için hazırlıklı olmalıdır. Etkili iletişim, stres yönetimi, empati kurma ve iletişim becerileri, görevlilerin birbirini destekleyici girişimlerde bulunması için önemlidir (Aydın, 2013). Sağlık taramaları, afetin bıraktığı psikolojik etkileri ele almalı ve gerekli tedavileri sağlamalıdır. Türkiye Psikiyatri Derneği, afet sonrası ihtiyaç duyulan broşürler hazırlamıştır. Uluslararası yardım planlamasında Birleşmiş Milletler Genel Kurul Kararı, uluslararası insani yardımın etkin biçimde yürütülmesi için bir dizi mekanizma oluşturmuştur. IFRC'nin Uluslararası Afet Yardımlarının Düzenlenmesine İlişkin İlkeleri, devletlerin uluslararası insani yardıma yönelik yapacakları mevzuat düzenlemelerinde yardımcı olmayı amaçlar.

Sonuç

Bu makalede; afetlerin insanların psikolojik sağlığı üzerindeki etkilerini ele almaktadır. Makalede, afet sonrası insanların yaşadığı travmaların, psikolojik açıdan nasıl ele alınması gerektiği ve hangi yöntemlerin kullanılması gerektiği tartışılmaktadır. Ayrıca afetlerin psikolojik etkilerinin önemi vurgulanmış ve bütünlük bir yaklaşımla topluma fayda sağlanabileceği belirtilmiştir. Fiziksel ilk yardımın yanı sıra, psikolojik ilk yardımın da önemli olduğu vurgulanmıştır. Tüm meslek gruplarının eğitimlere dahil edilmesi gerektiği ifade edilmiştir.

Makalede yer alan araştırmalar, afetlerin insanların psikolojik sağlığı üzerinde ciddi etkilere neden olduğunu göstermektedir. Bu etkiler, travma sonrası stres bozukluğu, kaygı, depresyon gibi psikolojik sorunlara yol açabilmektedir.

Makalede, psikolojik yaklaşımların afet sonrası travmaların tedavisinde önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir. Bu yaklaşımlar arasında bilişsel davranışçı terapi, göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden işleme terapisi, duygu odaklı terapi gibi yöntemler bulunmaktadır.

Ayrıca, afet sonrası psikolojik destek hizmetlerinin önemine de vurgu yapmaktadır. Bu destek hizmetleri, psikolojik sorunlar yaşayan insanların tedaviye erişimlerini kolaylaştırarak, onların iyileşme sürecini hızlandırmaktadır.

Sonuç olarak, "Afet Sonrası Travmalarda Psikolojik Yaklaşım" makalesi, afetlerin insanların psikolojik sağlığı üzerindeki etkilerine dikkat çekerek, bu etkilerin nasıl ele alınması gerektiği konusunda önemli bilgiler sunmaktadır. Makale, psikolojik yaklaşımların ve destek hizmetlerinin afet sonrası tedavideki önemini vurgulayarak, bu alanda çalışanlara ve araştırmacılara faydalı bir kaynak olmaktadır.

Kaynaklar

Afetlerde ve Travmatik Olaylarda Psikolojik Destek (2011), Milli Eğitim Bakanlığı, Ankara, Erişim,25.01.2021,http://www.megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/Afet%20Ve%20Travmalarda%20Psikolojik%20Destek.pdf

Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Göç Afet ve Acil Durumlarda Psikososyal Destek Hizmetleri, Erişim, 25.01.2021,

<https://ailevecalisma.gov.tr/uploads/athgm/uploads/pages/goc-afet-ve-acildurumlarda-psikososyal-destek/afet-ve-aci-l-durumlardapsi-kososyal-destek.pdf>

Arslanoğlu, A. (2019). Etkili Sunum Teknikleri. İçinde: N.Gemlik, Ö. Çatar (Eds.), Sağlık Çalışanları için Genel İletişim.1. Basım, İstanbul.

Aydın, D. (2013). Afet Sonrası Psikososyal Destek Uygulamaları. İnsani ve Sosyal Araştırmalar Merkezi, 1-9.

Bahadır, H., & Uçku, R. (2018). Uluslararası acil durum veri tabanına göre Türkiye Cumhuriyeti tarihindeki afetler. Artvin Çoruh Üniversitesi Doğal Afetler Uygulama ve Araştırma Merkezi Doğal Afetler ve Çevre Dergisi, 4(1), 28-33

Can, İ. Ö., Uyaniker, Z. D., Ulaş, H., Karabağ, G., Cimilli, C., & Salaçin, S. (2013). Travma Mağdurlarında Ruhsal Travma Bulguları. Nöropsikiyatri Arşivi; 50(3), 230-236.

Demircioğlu, M., Şeker, Z., & Aker, A. T. (2019). Psikolojik İlkYardım: Amaçları, Uygulanışı, Hassas Gruplar ve UyulmasıGereken Etik Kurallar. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 11(3), 351-362.

Dünya Sağlık Örgütü (2014). Psikolojik İlk Yardım: Saha Çalışanları İçin Rehber. Çev. Ö. Erdur Baker, T. Doğan,İ. Aksöz, G. Sancak Aydın. Türk Psikolojik Danışma veRehberlik Derneği, Ankara

Hugelius, K., Becker, J., & Adolfsson, A. (2020). Five challenges when managing mass casualty or disaster situations: a review study. International Journal of Environmental Research And Public Health, 17(9), 3068.

Kılıç, N., & Şimşek, N. (2018). Psikolojik ilk yardım ve hemşirelik. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 9(3), 212-218.

Mağden, Ç., Ademhan, Ç., Şavur, E., Yeniokatan, İ., Kılıç,M., Gözden, M., Çavuşçulu, M., Akman, P., Thomas A., S.,& Yüksel, S. (2008). Afetlerde Psikososyal Destek UygulamaRehberi, Türk Kızılayı, Ankara.

Özkan, B. & Çetinkaya Kutun, F. (2021). Afet psikolojisi . Sağlık Akademisyenleri Dergisi , 8 (3) , 249-256 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sagakaderg/issue/64770/868877>

Afet Sonrası Travmalarda Psikolojik Yaklaşım

Türkiye Psikiyatri Derneği, Psikolojik İlk Yardım: Afetmağdurlarının iyi olmalarını nasıl destekleyebiliriz?Erişim,12.02.2021,<https://www.psikiyatri.org.tr/uploadFiles/301020201852>

World Federation For Mental Health Day, Dignity In Mental Health Psychological &Mental Health First Aid For All (2016). Erişim, 25.01.2021, https://www.who.int/mental-health-day/paper_wfmh_2016.pdf?ua=1