

kaynak

BALTAŞ BİLGİEVİ YAYINIDIR

Afetlerin Yol Açtığı Zor Zamanlarda Yaşamak



OCAK | MART 2023 SAYI 93



Afet Sonrası Ruh Sağlığı

Prof. Dr. Acar Baltaş



BALTAŞ GRUBU

İNSAN VE DEĞİŞİM

İŞE DUYGULARI YÖNETEREK BAŞLA

Duyguların çok yoğun ve derin yaşandığı zamanlardan geçiyoruz. Duygu yönetiminin zorlaştığı bu dönemde duyguları ele almak, incelemek, adlandırmak, paylaşmak ve bu şekilde başa çıkmaya çalışmak, her zamankinden daha fazla önem taşıyor.

Bu seminerde



Kültür normlarının rehberliğinde bize uygun duygu düzenleme yöntemlerini ayırt etmek



Duyguların üzerinde daha çok kontrol sahibi olmak



Çevremiz ve işimizle daha olumlu, yapıcı, bilinçli ve amaca yönelik ilişkiler kurmaya temel hazırlamak

hedeflenmiştir.



* 'İşe Duygularını Yöneterek Başla', duygusal zeka ve iletişim içerikli eğitimlere temel oluşturma ya da bu eğitimleri pekiştirme amacını güder.



BALTAŞ GRUBU
İNSAN VE DEĞİŞİM

Baltaş Bilgievi

Göksu Evleri, Sıraselvi Sok. B116 Anadoluhisarı 34815 İstanbul / Türkiye

T: +90(216) 465 04 40 F: +90 (216) 465 04 50

www.baltasgrubu.com - bilgi@baltasgrubu.com



baltasgrubu



baltasgrubu



baltasgrubu



baltasgrubu



baltasgrubu



baltasgrubu

İÇİNDEKİLER

Afet Sonrası Üç Hâkim Duygu ve Bir Başaçıkma Yolu	4
Yasın Evreleri	5
Afet Sonrası Psikolojik Destek	6
Afet Sonrası Ruh Sağlığı	8
Yasa Bürünen Yaşamlarda Anlam Aramak	12
Afet Sonrası Dayanışmanın Önemi: Sosyal Yürek	14
Deprem Sonrası Müşterilerimizin Yaşantılarına Dair	15



Değerli Kaynak Dostlarımız,

Ülkemizin 11 ilini içine alarak 6-7 Şubat'ta başlayan, artçılarla devam eden ve 20 Şubat'ta Hatay'da meydana gelen müstakil depremlerle, bölgedeki yaşam alanları ve yaşamlar darmadağın oldu.

Bu coğrafya yatay ve dikeyde bizi birbirimize bağlıyor. Dikeyde Güney Doğu Anadolu'da yaklaşık 12.000 senelik tarihi ile Göbekli Tepe var. Dünyada bilinen en eski tarihî yapı olması nedeniyle bazı kaynaklarda "tarihin sıfır noktası" olarak anılıyor. Yatayda ise bir baştan diğer başa uzanan coğrafyamızda fay hatları adeta birbirini kovalıyor.

Üzerinde olduğumuz bu topraklar jeolojik yapısıyla kaderimizi birbirine bağlıyor. Aynen genetik piyangodan çıkan ana baba genlerimizi gibi. Kader tanımlarına var olanın üzerine ne konacağı ve hangi kurallarla yaşamı yönetmenin mümkün olacağı bilinir. Hayatla bağı güvenle kurma kuralları ancak akılla ve liyakatle mümkündür. Kader tehditse risk analizi ve güvenli yaşam inşası aklın fonksiyonu olan sorgulamanın ve hesap yapabilmenin işlevleridir. Risk hesabının önünde set oluşturan zihniyeti ve sistemsizliği aşmamız gerekiyor.

2023'te, yüzüncü yılda güçlü Türkiye ve medeniyet söylemlerimize rağmen bu coğrafyanın yeni bir Anadolu katmanını daha yutmasına göz yumduk. Son büyük deprem alanının yıkıkları, imar belgeleri, binalar ve insan hikayeleri bir tarih bilinci katmanı olarak korunmalıdır. Böylece tarih sayfasından silinenler insanlık hafıza tarihinden silinmez. Hataların üstü örtülmezse yaşam içinde kalır ve üstesinden gelmek için çaba gösterilir.

Araştırmalar, ihtiyaç duyanların sayısı yüksek olduğunda insanların başkalarına yardım etme olasılıklarının daha düşük olduğunu gösteriyor. Oysa ihtiyaçlar çok çeşitlidir ve normal yaşamda değersiz görülebilen ufak şeyler deprem koşullarında çok kıymetlidir. Her damla bir artıdır ve insana yaşam umudu verir. Bireysel çabaların ezici bir sorunu çözmede yetersiz olacağı düşünülür. Bu "yalancı verimsizlik" denilen, olumsuz ve kaçınmacı duyguları doğurur. Yardım kanallarının özelleşmesi, hızlanması, kolaylaşması, herkese yaptığının değerini ve ulaşılabilir olduğunu hissettirir.

Bu sayıda yazılarımızı afet sonrası ruh sağlığı, duyguların somatik dışavurumu, yas süreci, anlam bulma yolculuğu, psikolojik destek ve sosyal dayanışma kavramları etrafında şekillendirdik. Biliyoruz ki insanlarımızın kültür kodlarında seferberlik, yardımlaşma ve dayanışmanın getirdiği güç birliği vardır. Bu birlik gücünü vicdan, merhamet, iman, gönül ve paylaşım bağlarının oluşturduğu imece kültüründen alır. Bu değerli yapıyı korumak için gönül ve akıl birliğimizi korumalıyız.

Acıların üstü örtülmeden bilimin izinde ve yaşamın içinde kalmak dileğiyle,

Prof. Dr. Zuhal Baltaş



BALTAŞ GRUBU
İNSAN VE DEĞİŞİM

Baltaş-Baltaş Yönetim, Eğitim, Danışmanlık
A.Ş. adına imtiyaz sahibi:
Prof. Dr. Acar Baltaş

Genel Yayın Yönetmeni:
Prof. Dr. Zuhal Baltaş

Yazı İşleri:
Seval Uslu Yazıcı, Tanju Kişmir

Yayın Kurulu:
Prof. Dr. Acar Baltaş, Derya Merter, Handan
Odaman Uşaklıgil, Prof. Dr. Zuhal Baltaş

Görsel Yönetmen:
Derya Merter, Prof. Dr. Zuhal Baltaş

Teknik Yapım:
Karakter Color A.Ş. (0212) 432 30 01 (4 hat)

Grafik Tasarım ve Uygulama:
Deniz Üçok (0532) 749 75 62, Nihat Yılmaz

Yazışma Adresi:
Baltaş Bilgievi, Göksu Evleri, Sıraselvi Sok.
B116, Anadoluhisarı 34815, İstanbul

Tel: +90 (216) 465 04 40
Faks: +90 (216) 465 04 50
www.baltasgrubu.com
bilgi@baltasgrubu.com

İdil Sevil

Baltaş Grubu, Eğitim Program Yöneticisi

Afet Sonrası Üç Hâkim Duygu ve Bir Başaçıkma Yolu

Korku ve üzüntü, beden ısısının en düşük olduğu iki duygudur; 'korkudan donup kalırız'. Bu iki duygunun diğer bir ortak özelliği de insanı içine kapatması, iletişimden uzaklaştırmasıdır; 'üzüntüden ağzımızı bıçak açmaz'.

Türkçemizdeki somatik* deyimlere baktığımızda genelde duygu ifadesinde dış organlarımızı kullandığımızı görürüz ancak korku ve üzüntüyü daha çok iç organlarımızla ifade ederiz – korkunca 'yüreğimiz ağzımıza gelir', 'ödümüz patlar' örneğin, ya da üzülmeye 'bağrımız yanar', 'içimiz acır'. Dış organların baskın olduğu deyim haznemizde korku ve üzüntünün iç organlarla dile gelmesinin, dünyada yapılan araştırmalarla paralel olarak, bu duyguların bizi iletişimden çekmesinin ve içimize kapatmasının bir sonucu olduğunu düşünüyorum.

Korku ve üzüntü, yaşadığımız olağanüstü zamanların en baskın iki duygusu. Bu duyguların doğası, onları ifade etmeyi bizim için zorlaştırabilir. Ancak tam da bu zorlanma, bu yoğunluktaki duygularımızla başaçıkma bizi güçsüz bırakabilir. Duygularımızı dile getirmek, konuşmak, dinlemek, yalnız olmadığımızı hissetmek, anlaşıldığımızı görmek, bu zamanları daha sağlıklı atlattığımızı yardımcı olacaktır. Bu zor dönemde 'dişimizi sıkma' değil bilakis gevşetmek bizi daha dirayetli kılar; iletişime açık olmak daha güçlü ve dirençli kılar.

Yıkım karşısındaki genetik gücümüz

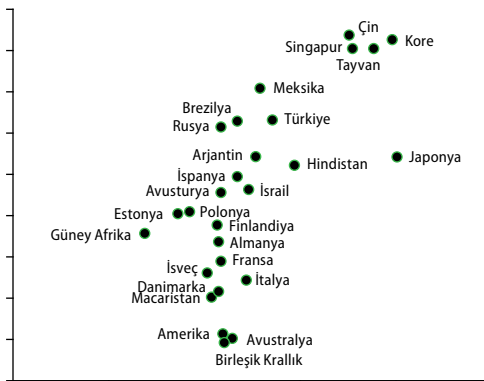
Gen/kültür etkileşimiyle ilgili araştırmalar henüz emekleme döneminde olsa da çarpıcı sonuçlar ortaya koyuyor.

Genlerin karakteristik özelliklerini kodlayan, taşıdığı kodlarla farklı özelliklerin ortaya çıkmasını sağlayan varyasyonlarına alel adı verilir. Örneğin göz rengini

belirleyen genin mavi rengi ortaya çıkaran versiyonu ile kahverengi rengi ortaya çıkaran versiyonundan her biri aleldir.

Serotonin** taşıyıcı genin (5-HTT) iki farklı biçimi bulunur: Uzun ve kısa aleller. Kısa alel taşıyıcılarında riskten kaçınma, kaygı gibi mizaç özellikleri daha yaygındır. Bir araştırma, kısa alel taşıyıcılarının doğal afet tehdidi karşısında sosyal destek bulamazlarsa depresyona girme ihtimalinin, uzun alel taşıyıcılarına göre 4.5 kat fazla olduğunu ortaya koydu. Ancak kısa alel taşıyıcılarının diğer bir özelliği, sosyal etkilere karşı duyarlılığın daha fazla olması... Stres karşısında sosyal destek, kısa alel taşıyıcılarının en büyük yardımcısı. Sosyal destek olduğunda uzun alel taşıyıcıları kadar strese dayanıklı olurlar.¹

Yirmi dokuz ülkeyi kapsayan bir araştırmada Türk toplumunun da, araştırmadaki diğer toplulukçu kültürler gibi, ağırlıklı kısa alel taşıyıcıları arasında olduğu ortaya kondu (bkz. Şekil). Başka bir deyişle sosyal destek ve birliktelik, stres ve yıkım karşısında bizi güçlü kılan bir ekoloji yaratıyor. Bunun tersi de geçerli: Sosyal desteğin yokluğu bizi yıkım karşısında çok kırılabilir yapıyor.



Şekil. Bireycilik-toplulukçuluk indeksi (Hofstede, reverse scored) ile 29 milletin 5-HTTLPR kısa alel taşıyıcı sıklığının korelasyon analizi sonuçları (Chiao ve Blizinsky, 2009).

Sosyal destek ve birliktelik, stres ve yıkım karşısında bizi güçlü kılan bir ekoloji yaratıyor. Bunun tersi de geçerli: Sosyal desteğin yokluğu bizi yıkım karşısında çok kırılabilir yapıyor.

Öfkeyle kalkan...

Öfke, bu dönemde baskın olan diğer bir duygumuz – korkuyla ortak noktası, ikisinin de bulaşıcı bir hastalık gibi hızla yayılması. Korkudan iki temel farkı var:

1. Beden ısısının, korkunun aksine, en yüksek olduğu duygu (kızgınlık, kızmak, kızıl... aynı köke sahiptir)
2. Korkunun aksine, kişiyi iletişime yöneltmesi, kendini ifade etme isteği uyandırması.

Öfke bedenin ısısını artırıp enerji verdiği için birçok kadim kültürde makbul bir duygu sayılmış. Türk kültüründe ise bu duygunun en belirgin özelliği 'öfkeme yenildim', 'öfkemin kurbanı oldum', 'gözüm döndü' gibi deyimlerimizden de anlaşıldığı gibi, duyguyu kontrol etmenin zorluğu... Kızgınlığın verdiği enerjiyi yapıcı kullanabilmek mümkünken, bu duyguya kapılıp savrulunca 'keskin sirke küpüne zarar' veriyor. Duyguları ('sinir küpü' gibi) 'küp' olup biriktirmek yerine doğru ve kontrollü şekilde duygunun akmasını sağlamak, özellikle kızgınlık karşısında bizi daha güçlü ve bilinçli kılar.

Sonuç

'Olumsuz duygular'ın bu kadar yoğun yaşandığı bir dönemde unutmamamız gereken gerçek, duyguların geçici olduğudur... Ancak bu sırada bizi ezip geçmemesi için onları ifade etmeye, paylaşmaya, dinlemeye önem verelim...

* İçinde organ adı geçen deyimler.

** Bağışıklık sisteminin hücreleri tarafından salgılanan, enflamasyon ve kanser patogeneğinde kilit rol oynayan moleküller.

Not: Aksi belirtilmedikçe bütün referanslar için bkz: 'Türk'ün Kalbi Nasıl Çarpar', İdil Sevil, Doğan Novus, 2021.

Kaynakça:

1. Chiao J, Blizinsky K. Culture-gene coevolution of individualism-collectivism and the serotonin transporter gene (5-HTTLPR). Proceedings. Biological sciences / The Royal Society 2009; 277. 529-37. 10.1098/rspb.2009.1650.

Yasın Evreleri

Genellikle yas sürecinin haftalar veya aylar sürdüğünü düşünürüz. Duygulara verilen tepkiler olduğunu unuturuz. Oysa bu süreçte dakikalara ya da saatlere yayılan bir duygudan diğerine girip çıkarız. Yasın evreleri doğrusal bir yol izlemez. Birini, ardından diğerini hissedebilir ve tekrar ilkine geri dönebiliriz. Kayıpla yaşamayı öğrenme çerçevemizi oluşturan bu evreleri aşağıdaki gibi ele alabiliriz:

İnkâr: Kaybın meydana geldiğine dair şok ve inançsızlıktır. Bu evrede, dünya anlamsız ve ezici hale gelir, günü atlatmanın yolunu bulmaya çalışırız. Ancak inkârda bir lütuf vardır. Bu, doğanın yalnızca kaldırabileceğimiz kadarını içeri alma şeklindedir.

Öfke: Sevdiğimiz artık burada olmadığı için duyulan şiddetli kızgınlıktır. İyileşme sürecinin gerekli bir aşamasıdır. Öfkenin altında başka birçok duygu yatar. Zamanla o duygulara da ulaşırız. Öfke yönetmeye

Kayıp, hayatta başımıza
gelendir. Anlam, bizim onunla
ne gerçekleştirdiğimizdir.

en alışık olduğumuz duygudur. Sevgimizin yoğunluğunun başka bir göstergesidir.

Pazarlık: Tüm keşkeleri ve pişmanlıkları içerir. Hayatın eski haline dönmesini, sevdiğimiz kavuşmayı, zamanda geriye dönmeyi, olayın gerçekleşmesini durdurmayı isteriz. Suçluluk genellikle pazarlığa eşlik eder. Geçmişte takılı kalır, daha fazla incinmemek için müzakere etmeye çalışırız.

Depresyon: Hayattan geri çekilmenin yaşandığı aşamadır. Pazarlığın ardından dikkatimiz şimdiki zamana yönelir ve yas hayatımıza daha derin girer. Depresyon genellikle düzeltilmesi gereken bir durum olarak görülür. Ancak yas bir

iyileşme süreciyse, depresyon yol boyunca geçilmesi gereken evrelerden biridir.

Kabullenme: Yeniden uyum sağlamayı, rolleri yeniden düzenlemeyi veya üstlenmeyi öğrenmeyi içerir. Kabullenme genellikle "iyi" olma ile karıştırılır. Sevilen birinin kaybı iyi hissettirmez. Bu aşama, onun fiziksel olarak artık bizimle olmadığı gerçeğini kabul etmek ve bu yeni gerçekliğin kalıcı gerçeklik olduğunu anlamakla ilgilidir.

Yasın 6. evresi: Anlam bulma

Yasın beş evresini Elisabeth Kübler-Ross ile birlikte ele alan David Kessler, altıncı aşama olarak anlam bulmayı tanımlamıştır. Anlam bulabilenler, bulamayanlardan çok daha kolay yas sürecini yönetme eğilimi gösterir. Önceki evrelerde takılı kalma olasılıkları daha düşüktür.

Kayıp yaşadığımızda, kaybın acı gerçeğinden fazlasını, anlam bulmayı isteriz. Çünkü kayıp yaralayıcıdır, bizi neredeyse felç edip yıllarca üzerimizde asılı kalabilir. Ancak kayıpta anlam bulmak, ileriye doğru bir yol bulmamızı sağlar. Anlam, yası anlamlandırmamıza yardımcı olur.

Anlam, kişinin sevdiğiyle geçirdiği zaman için minnet duyması, onu anmanın ve onurlandırmanın yollarını bulması, hayatın kısalığının ve değerinin farkına varması ve bunu bir tür büyük değişime dönüştürmesi gibi farklı biçimler alabilir. Kaybımız bir imtihan, bir ders, bir hediye ya da lütuf değildir. Kayıp, hayatta başımıza gelendir. Anlam, bizim onunla ne gerçekleştirdiğimizdir.

Sonuç

Anlam, siz hayatınızda ilerlerken, sevdiğiniz kişinin ölümünden sonra ona olan sevginizi sürdürmenin bir yolunu bulmaktan geçer. Bu, onu özlemekten vazgeçmek demek değildir. Hayatın ne kadar değerli olduğuna dair artan bir farkındalık deneyimleyeceğiniz anlamına gelir. Ne zaman biterse bitsin, hayatın yeterince uzun olmadığını düşünürüz. Bu nedenle, her gün ona değer vermeye çalışmalı ve onu dolu dolu yaşamalıyız. Bu şekilde, ölümlerine üzüldüğümüz kişileri en iyi şekilde onurlandırabiliriz.

Kaynakça:

The Five Stages of Grief [Internet]. Uygun erişim: <https://grief.com/the-five-stages-of-grief/>

Kessler D. Finding Meaning; The Sixth Stage of Grief. Scribner; 2019.



Afet Sonrası Psikolojik Destek



Amerika ve Avrupa ülkelerinde kriz sonrası psikolojik destek çalışmalarına dâhil olsanız size verilecek ilk bilgi “beklenmedik ve farklı koşullara, aşırı tepkilerle karşılaşmaya ve reddedilmeye hazır olun” şeklinde olacaktır. Ancak ülkemiz, bireyci ve maskülen değil, toplulukçu ve feminen bir kültüre sahiptir. Bu, “biz”in önemli olduğu, insanların sadakatle birbiriyle ilgilendiği, kendini karşısındakiyle aynı seviyeye getirebildiği, haksızlığa ya da zulme uğrayanlara sempatiyle yaklaştığı anlamına gelir. Böyle bir

kültürde Türk insanının yardım elini reddetmek yerine, kendisine uzatılan bu eli başının üstünde tutma gayreti göstereceğini düşünmek yanlış olmaz. Ancak yardımın sunuluş biçiminin uygunluğunu ve sonuçlarının etkinliğini sağlamak için yapılandırılmış olmasına ve belirli ilkeler çerçevesinde yürütülmesine ihtiyaç vardır.

Afetin gerçekleşmesiyle birlikte öncelikli müdahale yöntemi “Psikolojik İlk Yardım” (Psychological First Aid - PFA) olarak belirlenmiştir. Kriz yatıştıktan sonra travmatik olayların iyileşme aşamasını ise “Psikolojik İyileşme Becerileri ve Yönetimi” (Skills for Psychological Recovery-SPR) ile planlamak faydalı görülmektedir.

Psikolojik ilk yardımın 3 ana adımı

Psikolojik ilk yardım; kısa süre önce ciddi stres faktörlerine maruz kalmış kişilere insancıl, destekleyici ve pratik bir destek sağlar. İnsanları daha fazla zarar görmekten koruma, rahatlatma ve sakinleştirme, bilgi hizmetlerine ve sosyal desteklere ulaşmalarına yardımcı olma amaçlıdır. Psikolojik ilk yardım sağlarken, üç eylem ilkesi akılda tutulmalıdır. Bu ilkeler; “bak, dinle, bağlantı kur” olarak sıralanır:

- **Bakmak:** Önce tehlikeleri, emniyet ve güvenlik risklerini değerlendirmek, ardından meydana gelen olay ve yardıma muhtaç kişiler, fiziksel yaralanmaları, birincil ve temel ihtiyaçları ve duygusal tepkileri hakkında bilgi edinmek gerekir.

Ne yapabilirsiniz? Yardım etmeden önce durumu anlayın. Nasıl yardımcı olabileceğinizi anlamak için saygıyla basit sorular sorun. İletişimi başlatmanın en iyi yolu yiyecek, su gibi pratik yardım sağlamaktır. Kendi duygunuzu

Varsayımlardan, eleştirilerden, değerlendirmelerden, etiketlemeden ve vaatlerden kaçının.

kontrol edin. Sabırlı, sorumlu ve duyarlı olun. Sakin, açık ve net ifadelerle konuşun.

- **Dinlemek:** Yardıma muhtaç kişiye yaklaşp kendisini tanıttırmasınrdından, kişinin dikkatinin o kişide olacağı, onu aktif dinleyeceği, endişeleri ve acil ihtiyaçları hakkında ona çözüm sunmaya çalışacağı aşamadır.
Ne yapabilirsiniz? Krizdeki kişiye sürekli bir şeyler anlatmanız, onu lafa tutmanız gerekli değildir. Genellikle, sadece fiziksel olarak orada onunla olmak ve beden dilini iyi kullanmak önemlidir. Dinlemek kulakla değil, konuşmayı durdurmakla mümkün olur. Kişinin kendisini daha güvende ve daha iyi hissetmesine yardımcı olur.

- **Bağlantı kurmak:** İlgili bilgileri, hizmetleri ve diğer yardım kaynaklarını sağlamak, yardım edilen kişinin akrabalarıyla bağlantı kurmasına veya yeniden bir araya gelmesine destek vermek, sosyal yardım sağlamakla ilgilidir.
Ne yapabilirsiniz? Özel bir durumda olduğunuzu ve mahremiyetiyle temasta olduğunuzu bilin. Kişiden aldığınız tüm bilgileri gizli tutun. Kişisel bilgileri asla paylaşmayın. Bazı sınırlar çizeceğini önceden kabul edin. Kişinin kültürel geçmişini, cinsiyetini, geleneklerini, dinini dikkate alın ve önemseyin. Varsayımlardan, eleştirilerden, değerlendirmelerden, etiketlemeden ve vaatlerden kaçının.

Yüz ifadeleri duygu aktarımının en güçlü araçlarıdır. Bedenin dili bağ kurmanın ya da kurmayı engelleyen işaretlerin somutlaştığı yerdir. Bir kişinin bir diğeriyle selamlaşması, ona ve yaşadıklarına gösterdiği ilgi, sevgi sözcükleri memnuniyet verir ve vefa duygusu yaşatır. Ayna nöronlar doğal özellikleri nedeniyle yansıyan duygunun karşısındaki tarafından alınmasını ve hissedilmesini sağlar. İlgisizlik ve kayıtsızlık ifadeleri tehdit olarak algılanır, stres tepkisini tetikleyerek kıskırtır.

Psikolojik iyileşme becerilerinin 4 temel standardı

Psikolojik iyileşme becerileri; psikolojik ilk yardımın kullanıldığı dönemin sonrasında ve daha yoğun müdahale gerektiği durumlarda devreye girer. Patolojinin olmadığı düşünölen durumlar için, iyileşmeyi hızlandırmak amacıyla tasarlanmış bir beceri eğitimi müdahalesidir. Öz yeterliliği artırmayı amaçlar. Mağdurun kontrol ve yeterlilik duygusunu yeniden kazanmasına yardım eder. İlkeleri ve teknikleri dört temel standardı karşılar:

1. Travma sonrası risk ve dayanıklılığa ilişkin araştırma kanıtlarını tutar.
2. Saha ortamlarında uygulanabilir ve pratik alanlar oluşturur.
3. Yaşam boyu gelişim seviyelerine uygun bir yönlendirme yapar.
4. Mağdurların kültürel özelliklerini bilir.

Hayatta kalanların, davranışı güvenilir bir şekilde değiştirmek için, en az üç ila beş beceri geliştirme seansına ihtiyacı vardır. Erken dönemde problem çözme becerisini seçmek sorunlu olur. Duygu çözölmesini önemsemek ve sonrasında düşünce ve eylem basamaklarına geçmek gerekir. Duygu düzenleme sonrası düşöncelere yönelmeye ve ardından olumlu faaliyetler için eylem planına odaklanıldığı süreçte, üzüntü veren düşöncelere daha az üzücü olanlarla karşılık vermek, kişiyi enerjisini ve zamanını ayıracağı alanı tanımlaması için teşvik etmek faydalıdır.

Yeni beceriler kazandırmayı amaçlayan herhangi bir müdahale, sadece dinlemekten ve mağduru desteklemekten daha zorlayıcıdır. Çünkü depremedelerle karşı karşıya olsak da olmasak da onlar ayrı dünyaların bağımsız bireyleridir...“Bir depremede ile birlikteyim” diye düşünmek uygun yol bulmaktan uzaklaştırır. Hayatta kalanları güçlendirmek için başa çıkma çabalarını kabul etmek, güçlü yönlerini desteklemek gerekir. İyileşmelerinde aktif rol almaları sağlanmalıdır. Bu nedenle, “Psikolojik İyileşme Becerileri ve Yönetimi” güçlü bir uyum bağlamında gerçekleştirilir.

Hayatta kalanları güçlendirmek için başa çıkma çabalarını kabul etmek, güçlü yönlerini desteklemek gerekir.

Sonuç

Afet o güne kadar yaşanmamış bir acz, acı ve yalnızlık duygusu içinde olmayı getirir. İnsanlar için karar vermenin, seçim yapmanın ve en değerli şeylerini, öncelikle canlarını geride bırakmanın ağırlığını taşır. Psikolojik destek sürecinin farklı aşamaları, farklı müdahale yöntemlerini içerse de, karar verme zorluğunu anlamak ve yönetmek tüm yaklaşımlar açısından kritiktir. Psikolojik ilk yardım sürecinde kişiyi karar vermek için sıkıştırmamak, düşöncelerini aktarmasını ve önceliklendirmesini sağlamak değerlidir. Psikolojik iyileşme sürecinde de kişinin karar verme hakkını aktif başa çıkma becerileriyle ilişkilendirmek yarar sağlar. Bu kapsamda, hayatta kalanların ihtiyaçlarını ve endişelerini ele alma becerilerini geliştirmek, yaptıkları tanımlarda ortaya çıkan uyumsuz davranışları anlamak, bu uyumsuzluğu söndürmek ve uyumlu davranışları desteklemek uygun yol olacaktır. Çünkü tüm bu müdahaleler, değışen yeni hayatlarında kendi yollarını bulmaları için onlara destek olma amacını taşımaktadır.



Prof. Dr. Acar Baltaş

Afet Sonrası Ruh Sağlığı

Kriz, bilinen çözümlerin sorunu çözmeye yetmediği durumlara verilen isimdir. Afet ise insanlar için fiziksel, ekonomik ve sosyal kayıplara neden olan, normal yaşam akışını durduran, toplumu etkileyen ve yerel imkanlar ile çözümlenmesine mümkün olmayan olaylardır. Can kaybı, bireyler için yıkımın ekonomik boyutu ve gündelik olağan hayatın bütünüyle durması durumun ciddiyetini artırmaktadır. İçinden geçmekte olduğumuz süreç bir doğal afetin neden olduğu kriz durumudur.

Diğer taraftan afet sosyal psikologlara göre siyasal bir olaydır. Önlenemez doğal bir afetin felakete dönüşmesi veya dönüşmemesi ve yaşanacak travmanın derinliği, afet öncesinde yapılan ve yapılmayanların sonucudur. Afet sonrasında yaşanan yıkımın boyutu, arama-kurtarma çalışmalarının hızı, kurtulanlara sunulan sağlık hizmetinin niteliği, sağlanan barınma ihtiyaçları ve topluma yeniden uyum, afet öncesi hazırlık düzeyiyle ilgilidir. Bu nedenle araştırmalar gelişmiş ülkelerde yüzde 36 düzeyinde olan yıkım ve kaybın, gelişmekte olan ülkelerde yüzde 68 olduğunu ortaya koymuştur. Afetlere hazırlıksızlık, afeti felakete dönüştürmektedir.

Deprem sonrası desteğin öncelik olduğu gruplar sırasıyla çocuklar, engelliler, yaşlılar, kronik hastalığı olanlar ve kadınlardır. Devletin koşulsuz olması beklenen koruma ve kurtarma çalışmalarında bu grupların öncelikli olması beklenir. Bu süreç içinde zarar görenlerin yaşadığı öfkeyi doğal karşılamak gerekir ve öfkelenenlere öfkelenmek anlamlı değildir.

İyileşme süreci, etkilenen her grup için farklı yaklaşımlara ihtiyaç gösterir. Enkazdan çıkanlar, yıkım altında kalmadan kaçmayı başaran ancak günlerdir olan bitene tanık olanlar, görevli veya gönüllü olarak kurtarma etkinliklerine katılanlar, afet bölgesi ile yakın aile ve dostluk ilişkileri olanların etkilenme düzeyleri farklıdır.

Afetlere hazırlıksızlık, afeti felakete dönüştürmektedir.

Diğer taraftan günlerce televizyondan veya sosyal medya üzerinden enkaz ve kurtarma görüntülerine maruz kalan, afetin içinde yaşamadıkları halde, olayları televizyon ve sosyal medya bağlantılarından izleyen Türkiye'deki milyonlarca insan gelişmelerden derin bir şekilde etkilenmiştir. Ekranda sürekli olarak yıkım ve kurtarma görüntülerini izlemek toplumun ruh halini bozmuş ve birçok kişide depresif belirtilerin ortaya çıkmasına

neden olmuştur. Bu belirtiler arasında üzüntü, enerji kaybı, genel bir isteksizlik hali ve suçluluk duygusu en başta gelenlerdir. "İçimden hiçbir şey yapmak gelmiyor" duygusu en yoğun duygudur.



Kontrol duygusunun kaybı

İnsan yemek ve içmekten sonra en çok güven ve güvenliğe ihtiyaç duyar. Cinsellik dahi temel ihtiyaçların ilk basamağında bu sıralananlardan sonra gelir. Altındaki toprağın hareket ettiğini ve üzerindeki çatının yok olduğunu görmek, en çok ihtiyaç duyulan güven duygusunun kaybolmasına neden olur. Doğa karşısındaki yetersizlik ve aczini kabullenmek, insan ruhunda derin bir yara açar. Bu yara bazılarında hayat boyu iyileşmez, bazıları ise bunu daha kolay sineye çeker ve hayatına devam eder.

Bu yaranın bazı insanlarda çok derin olması ve hayatı zorlaştırması, travma öncesi kişilik özellikleriyle ilgilidir. Hayat ve çevre üzerinde kontrol ihtiyacı yüksek olanlar, bastıkları toprağın güvenli olmadığı gerçeğini kabul etmekte zorlanırlar. Bu insanlar gündelik hayatlarında iş yerinde görevleri delege etmekte ve insanlara güvenmekte zorluk yaşayanlardır. Ayrıca olayı tekrar tekrar yaşamak ve düşünmek, deprem ve kurtarma görüntülerini izlemekten kendini alı koyamamak, psikolojik rahatsızlığı artırır. İnsan anlam arayan bir canlıdır. Maddi ve manevi varlığının kendi kontrolü dışındaki koşullara bağlı olduğunu hissetmek iyilik hali üzerinde yıkıcı etki yaratır.

Çeşitli düzeylerde olayın içinde yer alanlara gelince. Afet sonrası ortaya çıkan travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) en derinden gelişen ve tedavi edilmesi en zor olanıdır. Çünkü yakınlarını kaybetmek ve ekonomik yıkım hayat boyu silinmeyecek yaralar açar.

İnsanlar tarih sahnesinde görülmeye başladıklarından bu yana toplu yaşamışlardır. Bu nedenle yardımlaşma, dayanışma ve işbirliği insan doğasının bir parçasıdır. Türkiye’de yaşadığımız olağanüstü kenetlenme de toplumsal erdemlerimizin yanı sıra, insan doğasındaki bu özelliğin sonucudur. Ancak heyecan bitince dayanışma duygusunu kaybetmek çok sık görülen bir durumdur. Gölcük, İzmit, Van ve Düzce depremlerinden sonra yaşanan budur.

Kabul etmek gerekir ki, bu süreci yaşayanların büyük çoğunluğu hiçbir zaman tam olarak iyileşmeyecek ve eski durumlarına dönemeyecektir. Ancak kayıpları ve geride kalanları için yapılması gerekenlerin yapıldığını bilmek hafifleticidir. Enkaz altında son dileği sorulan kişinin söyleyeceği, “geride bıraktıklarına, özellikle çocuklarına sahip çıkın” olurdu. Önümüzde uzun bir yol var. Bu nedenle gücümüzü ve enerjimizi idareli kullanarak, dayanışma ve yardımlaşmayı sürekli kılmalıyız.

Bizi ne bekliyor?

Global İklim Riskleri Endeksi gelecek 20 yıl içinde yarım milyon insanın doğal afetler nedeniyle hayatını kaybedeceğini öngörmüştür. Afet kategorisinde tanımlanmış olan 55 afet türünün 21 tanesi Türkiye için geçerlidir. Bu nedenle sadece bu depremin yaralarını

sarmak değil, bundan sonraki afetlere de hazırlıklı olmak gerektiği açıktır.

Acil yardım merkezleri oluşturmak, toplanma alanlarını belirlemek, yemek dağıtım merkezlerini hazır tutmak, ciddiyetle yürütülen deprem tatbikatları yapmak ve bunları kalıcı kılmak önemlidir. Her iyileşme süreci gelecekte benzer problemleri çözmek için bir fırsattır. Şimdi biz de bu süreci ya bir fırsat olarak kullanacağız veya kısa sürede unutulup, iş işten geçtikten sonra “ders sen öğreninceye kadar devam eder” diyen Şaman bilgeliğini hatırlayacağız. Yaşananlardan ders çıkartmak “kaderimiz olan coğrafyanın” kurbanı olmaktan kurtulmaya imkân verir.

**Ruh sağlığını korumanın en önemli adımı
“anamlı bir üretim içinde olmaktır”.**

Bu nedenle işinizi yapın, özellikle de her zaman yaptığınızdan daha iyi ve özenli yapmaya gayret edin.

Her sorunun hızlı, kolay ve ucuz bir çözümü vardır. Ancak bu çözüm her zaman sonraki daha büyük bir sorunun temelini oluşturur. Kısa süreli çözümler yerine uzun dönemde sorunları önleyecek alanlara yatırım yapmak sivil iradenin kendini hissettirmesiyle mümkündür. Deprem vergilerinin afetlere hazırlık için kullanılmasını talep ve takip etmek bu konuda iyi bir örnektir.



Ne yapmalı?

Böyle zorlu bir süreçte insanın ruh sağlığını koruması ve sağlam kalması için üç temel, iki de ikincil önerim var. Temel önerilerin birincisi “işimize odaklanmak”tır. Ruh sağlığını korumanın en önemli adımı “anamlı bir üretim içinde olmaktır”. Bu nedenle işinizi yapın, özellikle de her zaman yaptığınızdan daha iyi ve özenli yapmaya gayret edin. Günlük rutininizi koruyun. Gerek televizyon ekranlarından, gerekse sosyal medya hesaplarından deprem haber ve görüntülerinden uzak durun ve bu kanalları kısa bir süre için ve sadece bilgi almak amaçlı kullanın. Sosyal medya hesaplarından size gönderilen mesajları, başkalarına göndermeden önce iki kere düşünün. “Bu mesajı neden gönderiyorum? Bu mesajı alanın hangi duyguyu yaşamasını istiyorum?” sorularını kendinize sorun.

İkinci öneri eğer afetten etkilenen insanlara karşı sorumluluk hissediyorsanız kendi paranız, zamanınız, varsa fikir ve girişimciliğinizi kullanarak onların hayatına katkı sağlayacak bir girişimde bulunun.

Üçüncü öneri de sadece muhtemel İstanbul depremi için değil, tüm afetler için, bu kez yaşanan organizasyon sorunlarının yaşanmaması için, sivil toplum örgütlerinde görev alın. Böyle bir etkinlik insanın anlam arayışına da katkıda bulunur ve iyileşme sürecini hızlandırır.

İkincil önerilere gelince: Sahip olduklarınızın (maddi ve manevi) kıymetini bilin. Bu konudaki farkındalığınızı geliştirin. Daha sonra da dertleriniz ve sıkıntılarınızı düşünün ve bunların ne kadar önemli olduğu konusunda bir kere daha düşünün.

Süreci ekrandan izleyenlerin yaşadıkları suçluluk ve öfke duygusu değerlidir. Yüreğinde empati kırıntısı barındıran her insanın acı, üzüntü, keder, çaresizlik, mahcubiyet ve sorumluluk duyması normaldir. Bu duyguların altında ezilmemek için yası dönüştürmek ve acıdan fazlasını bulmak gerekir. Bunu için ileri doğru hareket etmek, suçluluk veya öfke duygusunun amaçlı eyleme dönüşmesini sağlar.

Sonuç

Beslenmeden sonra insanın en temel ihtiyacının güven ve güvenlik olduğunu yazının en başında belirtmiştim. Yaşadığımız deprem bu ihtiyacımızı zedelemiş ve



Yalnız bırakılma duygusu travmanın kendisi kadar ağırdır.

hayatın bütünüyle kontrolümüzün altında olmadığını göstermiştir. Üç yıl önce güvende olmak için evimize sığınırken, şimdi evimizin güvenli bir sığınak olmadığını iliklerimize kadar hissettik. Depremin ne zaman geleceği bilinmediği için evimizin sağlam olmasının önemi sınırlıdır. Bu nedenle bu duyguyla beraber yaşamayı öğrenmek ve alışmak zorundayız. Belki bu duygu, göçmenler gibi çevremizde iradeleri dışında koşullara katlanmak zorunda olanlara karşı, empati duygumuzu geliştirmek ve onlarla bağ kurmamıza yardımcı olabilir. Bu da bizi daha olgun ve bilge bir insan yapar.

Unutmamak gerekir ki, yaşadığımız türden toplumsal travmalar toplumun birbirine kenetlenmesiyle ve süreç içinde iyileşir. Yalnız bırakılma duygusu travmanın kendisi kadar ağırdır. Yardım etme ve iyilik yapma duygusunun, anlam arayışına da temel oluşturarak güçlü bir iyileştirici etkisi olduğu, bilimsel olarak kanıtlanmıştır.

Yasa Bürünen Yaşamlarda Anlam Aramak



Afetler; can ve mal kaybına neden olur, saniyelerle ölçülen zamanlarda meydana gelir, başladıktan sonra insanlar tarafından engellenemez. Yıkıcı ve tüketici afetler güçlü dayanışma gerektiren zor zamanları getirir. 6-7 Şubat gibi iki büyük yer altı levhasının yer değiştirdiği ve üst üste bindiği depreme tanık oluyorsanız, yaşananlar çok ağırdır. Yerin ayağınızın altından kaydığı, çatınızın dağıldığı, nefessiz ve düşüncesiz kaldığınız, varlığın yokluğa dönüştüğü bir hiçlik anını yaşarsınız.

Var olan normlar yaşatmıyorsa zorunlu olan yeni normların gerekliliğidir. Afetler toplumun kılcal damarlarındaki normları harekete geçirir.

Bu büyük depremin birinci ayında resmî rakamlara göre 46 bin canımızdan olduk. Bir ay önce yaşamda olan bu insanların her birinin yaşına, cinsiyetine, ait olduğu gruba ve sosyo-ekonomik koşullarına göre farklı hayalleri vardı. Resmi dokümanlar insanları sayısal olarak dile getirir. Ancak hikâyeleri onları farklılaştırır. Ete kemiğe kimliğe bürünürler. Yaşamda kalanlar ve acıyı içinde yaşayanlar can kaybının sayı olarak temsilinden ürkerler. Can kaybının özündeki ve ötesindeki yaşam hikâyelerini önemserler.

21. yy, ülkelerin ve insanların hayatını farklı krizlerle etkilemektedir. Etrafımız doğa kökenli jeolojik ve meteorolojik afetler, insan hatalarına bağlı yıkımlar ve savaşlarla çevrildi. Normal yaşamı durduran olaylar fiziksel, ekonomik ve sosyal kayıplara neden olur.

Dünya Sağlık Örgütü raporuna göre Covid-19 en az 6 milyon 870 bin kişiyi dünya nüfusundan sildi. Global İklim Riskleri Endeksi ise önümüzdeki 20 yılda en az 475 bin kişinin doğal afetler nedeniyle yaşamını yitireceği öngörüsünde bulunuyor. Bu büyük depremin insan kaybı Mart başı itibarıyla 46 bin. J.P. Morgan, bu afetin Türkiye'ye maliyetini 25 milyar dolar olarak saptadı. Ayrıca 71 milyon ton atığın asbest ve dökülme alanı sorunu ile taşınması sırasında oluşacak 63 milyon kg karbondioksitin yol açacağı sağlık ve üretim sorunları var. Dünyanın beklediği iklim krizinin maliyeti de eklenince bu yüzyılın ilk yarısında kaybedeceğimiz insanların sayısını çok düşündürücüdür.

Hepimiz yaşadıklarımızı sorguluyor, kendimiz ve toplum için yararlı olacak güçlü yönlerimizi ve sınırlarımızı sınıyoruz.

Dayanışma ve yeni normların önemi

Normlar; birey, toplum ve doğa etkileşimini düzenleyen kurallar bütünü olarak görülür. Onlar adet, görenek, gelenek, bir işin yapılış düzeni, yasaklar ve yönetmeliklere kadar uzanan yazılı olan veya olmayan kurallardır. Sosyal normların tohumları en ufak sosyal birim

olan ailede atılır. Ülkenin devlet kurumları tüm taraflar için adil ve yararlı olan kuralları oluşturur ve korur. Bunlar belirli durumlara özgü tanımlanmış sosyal, ekonomik, siyasi, hukuki ve benzer durumları kapsar. İnsanlar kendilerinden bekleneni ve diğerlerinden ne belediklerini tanımlayıcı normlardan öğrenirler. Norm varsa norma uygun davranış da zaman içerisinde gelişir. Normlar sağlıklı ve güvenli yaşamının gelişim kurallarını tanımlar ve onlara uymak güven verir. Birey ve toplum için yararlı normlar hayatı kolaylaştırır.

Var eden ve yok eden normlar söz konusudur. Kullanılan normlar insan ve toplum için düzen kurulmasından ziyade bir grubun maddi kaygılarına odaklanıyorsa orada sorunlar oluşur. Var olan normlar yaşatmıyorsa zorunlu olan yeni normların gerekliliğidir. Afetler toplumun kılcal damarlarındaki normları harekete geçirir. Değerlerin oluşturduğu bu normlar davranışın ortaya çıkmasında rol alan öncü faktörlerdir. Depremde yaşanan acı; fiziki güvenli koşulların oluşması, sağlık hizmetleri, psikolojik, sosyal destek ve diğerleri ihtiyaçlar için yeni normlar oluşturmamızın gerekliliğini ortaya koyuyor.

Devlet kurumları, meslek birlik, oda ve dernekleri, sivil toplum hayat yıkan normları saptamak ve yaşamı koruyan güvenli bağlanmayı sağlayacak normları geliştirmelidirler.

Anlama giden yol

Birebir yaşananlar veya tanık olunanlar emniyet ve güven açısından fiziki koşulları, temel ihtiyaçları ve duygusal tepkileri görmeye imkân verir. Yaşananlar, görülenler, dinlenenler iç görüyü tetikler. Böylece anlar kişiselleşir, şeffaflaşır. Yaşananlardan bireye inmek bireyden diğerlerine ve topluma uzanmanın çatısını kurar.

Elisabeth Kübler-Ross'un ortaya koyduğu yas aşamalarının beşincisi kabullenmedir. Bu aşamada, kaybın gerçekliği kabul edilir. Bu kabul yas sürecinin kapanması olarak görülse de acının tamamen sona erdiği anlamına gelmez. Zaman zaman hatırlanan anılar bazı pişmanlıkların yaşanmasına sebep olarak farklı hislere

yol açar. Acıyı dönüştürmenin yolunu arayanlar yaşam süreçlerini anlamlı kılabilirler. Bu ne keyfi, ne de zorunlu bir adımdır. Ancak birçoklarının sezgisel olarak geçtiği, bazı kişinin yararlı paylaşım arayışının bir adımdır.

Altıncı aşama olarak görülen anlam diğerlerini kapsayan bir iyileştirme vaadidir. İçinizde bir anlam yolunu açan ve hizmeti şekillendiren kaynak buradadır. Diğerlerinin varlığına, ayağa kalkmasına elverme ve yardım etme arzusu bu kaynaktan beslenir. Bu kaynak farklı kanallara dökülüp farklı anlamlar oluşturacaktır.

Biyoetik uzmanı olan David Kessler derin travmalar yaşamış. Çocukluğunda annesinin ölüm döşeginde olduğu hastanede yangın çıktığında bir terör olayının içinde kalmıştı ve oğlunu 21 yaşında uyuşturucu nedeniyle yitirmişti. Kendi yaşamı bir anlam arayış hikâyesi olan Kessler olayların kendisini şifa ve kayıp üzerinde çalışmaya ittiğini düşünüyor. Uzun yıllar ilk müdahale ekiplerinde yer alan doktor, hemşire, danışman ve polisler “hayatın sonu, travma ve yas” eğitimleri veriyor. Gösterdiği yolu insanların acılarını sevgiye dönüştürme yolu olarak tanımlıyor. Kişilerin acıyı bırakırlarsa sevdikleriyle bağlarını kaybedeceklerinden korktuklarını, bu yüzden onlara acının kendilerine ait olduğunu ve onu kimsenin alamayacağını hatırlatmayı önemsiyor. Ancak acıyı anlam yoluyla salıvermenin bir yolunu bulabilmenin, kaybettikleriyle aralarında derin bir sevgi bağı olarak devam edeceğini düşünüyor. Kişinin içinde anlam bulmasının yası şekerle kaplamak olduğunu ancak bunu herkesin yapmayı istemediğini görüyor.

Travmanın içinde her zaman yas vardır, ancak her yas travmatik değildir. Bazen insanlar kayıplarında anlam bulmak istemediklerini söyler. Olayın başa geldiğini ve acısıyla gömüleceğini düşünürler. Kayıplar başa çıkılacak bir acı değildir. Anlam bulmak için, ölüm nedenini ve yok oluşu anlamak gerekmez. Zira bulunan anlam asla kaybettiğiniz canlara degecek bir şey olamaz. Acıyı anlam yoluna sermek onlarla kurulan bağın sürekliliğini sağlar.



Yaşananlardan bireye inmek bireyden diğerlerine ve topluma uzanmanın çatısını kurar.

Anlamın ne olduğunu yalnızca kendimiz bulabiliriz. Kurulan bağ acı veren anıları iyileştiricidir.

Sonuç

Afetlere maruz kalanlar ve onlara el vermek isteyenler değişime uğrarlar ve anlam arayışı için yola çıkabilirler. Yaşanan kaybın acısı unutulmaz ancak her birimizin varlığı zihniyet değişimi açısından değerlidir. Anlam kendinizi alamadığınız bir uğraş içinde olmak, diğerlerine değmek ve evrende üretken bir iz bırakmaktır. Ölümlülüğümüz üzerine düşünmek, başkalarının hayatlarında gerçek bir fark oluşturmak için bize güç verebilir.

Kaynakça:

- Psychological first aid: guide for field workers [Internet]. Uygun erişim: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9789241548205_eng.pdf
- Milli Eğitim Bakanlığı. Afetlerde ve travmatik olaylarda psikolojik destek [Internet]. Uygun erişim: http://www.megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/Afet%20Ve%20Travmalarda%20Psikolojik%20Destek.pdf
- World Mental Health Day 2016 - Psychological first aid [Internet]. Uygun erişim: <https://www.who.int/news-room/events/detail/2016/10/10/default-calendar/world-mental-health-day-2016---psychological-first-aid>
- Kübler-Ross E, Kessler D. Yaşam Dersleri. Profil Kitap; 2021.
- Kessler D. Finding Meaning; The Sixth Stage of Grief. Scribner; 2019.
- World Federation For Mental Health Day, Dignity In Mental Health Psychological and Mental Health First Aid For All (2016) [Internet]. Uygun erişim: https://www.who.int/mental-health-day/paper_wfmh_2016.pdf?ua=1

Afet Sonrası Dayanışmanın Önemi: Sosyal Yürek

Ani bir felaket, bir topluluğu vurduğu zaman insanlar nasıl hareket ederler? Her ne kadar çoğu kişi geçici olarak sersemleyip yönünü kaybetse de, fiziksel olarak mümkünse kendilerini kurtarmak için kısa bir süre içinde genellikle yeterli öz kontrollerini geri kazanırlar ve aile üyelerine, akrabalarına, komşularına ve arkadaşlarına yardımcı olurlar. Etki bölgesindeki insanlardan normalde yaptıkları kadar verimli ve anlayışlı hareket etmeleri beklenemez, ancak bir saat veya daha fazla süreler boyunca afetten izole edilirlerse, acil kurtarma ve yardım görevlerinin birçoğunu dış yardımlar gelmeden önce başlatabilirler. Örneğin, Ulusal Görüş Araştırma Merkezi'nin White County, Arkansas'ta gerçekleşen kasırga üzerine yaptığı bir çalışmada;¹ çarpışmadan sonraki ilk yarım saat içinde, kasırgadaki tüm insanların % 32'sinin etkilenen bölgede kayıpları aramakla meşgul olduğunu, % 11'inin kurtarma faaliyetinde aktif rol aldığını ve % 35'inin acil yardım görevlerini yerine getirdiğini tespit etti. Takip eden 6 ile 12 saat boyunca, kişilerin % 28'i kayıpları aramaya, % 22'si kurtarma çalışmalarına ve % 46'sı acil durum kurtarma çalışmalarına katıldı. Kurtarma çalışmalarındaki ve acil yardım görevlerinde oluşan yüzdeler artış bizlere gösteriyor ki, kişiler yardım etmeye fiziksel açıdan hazır oldukça katılma ve destek olma eğilimindedir. Bununla birlikte, mağdur nüfusun tüm temel kurtarma, yardım ve kontrol görevlerini kendi başlarına, organize bir dış güç kadar verimli bir şekilde gerçekleştirebileceği çıkarımı yapılmamalıdır.

Sosyal dayanışma nasıl oluşur?

Sosyal dayanışma toplum sosyolojik, antropolojik ve politik koşullar nedeniyle kargaşa yaşadığında devreye girer. Diğer

deyişle sosyal dayanışmanın otomatik bir açma/ kapama düğmesi yoktur ve gerçekleşmesi için gerekli bazı koşullar vardır.²

Durkheim'a göre,³ suç, şiddet ve afetler gibi aşırı istikrarsızlık, insanları durumları normalleştirmek için birbirleriyle işbirliği yapmaya teşvik edebilir. Kargaşalar, toplumu dengeli durumlar için çabalamaya motive edebilir, onları sorumluluğu paylaşmaya teşvik edebilir.

Dayanışmada psikososyal müdahale

Psikososyal müdahalenin bileşenleri arasında; ihtiyaç ve kaynak değerlendirmesi, psikolojik ilk yardım, sevk etme ve yönlendirme, bilgi merkezi oluşturma, toplumu harekete geçirme ve sosyal projeler yer alır.⁴ Psikososyal müdahalenin önemli araçlarından birisi olan psikolojik ilk yardım, yalnızca ruh sağlığı uzmanlarının vereceği şekilde değil, temel eğitimini alan herkes tarafından uygulanabilir şekilde tasarlanmıştır. Bu da sosyal dayanışmada ihtiyaç duyulan psikolojik desteğin geniş kitlelere ulaşmasını kolaylaştırmaktadır.

Psikososyal müdahalenin önemli araçlarından birisi olan psikolojik ilk yardım, yalnızca ruh sağlığı uzmanlarının vereceği şekilde değil, temel eğitimini alan herkes tarafından uygulanabilir şekilde tasarlanmıştır. Bu da sosyal dayanışmada ihtiyaç duyulan psikolojik desteğin geniş kitlelere ulaşmasını kolaylaştırmaktadır.

Özellikle olay yerine gelen eğitimli psikososyal çalışma ekibinin etkilenen bölgede yaşayan ve çalışmalara destek olma konusunda istekli, bölgedeki yerel halk tarafından tanınan ve güvenilen muhtar, imam, hemşire ya da öğretmen gibi kişilere eğitim vermesi ve uygulamaların bu kişiler tarafından sürdürülmesi böylece mümkün olur.⁵ İşleyişinin aktarılabılır yapısı ve mağduriyet yaşayan kişilerin birincil ihtiyaçlarına odaklanması psikolojik ilk yardımı, afet ve kriz durumlarında vazgeçilmez bir sosyal dayanışma unsuru yapmaktadır. Mukhier, daha önce İran'ın Bam kentini vuran, 29.878 kişinin ölümüne ve 22.628 kişinin yaralanmasına neden olan yıkıcı depremden etkilenenlere sağlanan psikososyal desteğin artık herhangi bir etkili acil durumun önemli bir bileşeni olduğunu belirtmektedir.⁶

Sonuç

Hayatta kalmaya yönelik ortak bir tehdidin paylaşılması ve felaketin yarattığı ortak ıstırap, önceden var olan sosyal ayrımların yıkılmasına, büyük bir sevgi, cömertlik ve şefkat taşkınlığına yol açma eğilimindedir. Toplum çapında büyük bir felaketi takip eden ilk birkaç gün veya hafta boyunca insanlar, sosyal ve ekonomik statüdeki afet öncesi farklılıklar açısından değil de ortak insan ihtiyaçları temelinde, kendiliğinden, sempatik ve duygusal olarak birbirlerine yönelme eğilimi gösterir. Bu dayanışmanın hem kişisel, hem de sosyal iyileşmeyi kolaylaştırmada büyük etkisi vardır. Kişisel yaralanmaların, kayıpların ve yoksunlukların yarattığı şokun üstesinden gelmeye yardımcı olur ve sayısız kurtarma, yardım ve restorasyon görevine gönüllü katılıma teşvik eder.⁷

Kaynakça:

1. Marks EF; Fritz CE. Human reactions in disaster situations (3 vols.). Unpublished report, Natiobecks Research Opinion Center. 1954.
2. Alfridaus LK; Hiarije E; Adeney-Risakotta F. Theories of social solidarity in the situations of (natural) disasters. Politika. 2015; 6:1-26.
3. Durkheim E. Division of Labour in society. Macmillan; 1984.
4. Psikososyal Destek Nedir [İnternet]? Uygun erişim: https://www.aile.gov.tr/Raporlar/ATHGM/Psikososyal_Destek_%20Nedir.pdf
5. Australian Psychological Association. Psychological First Aid An Australian Guide to Supporting People Affected by Disaster. Melbourne;2013.
6. Mukhier M. Surviving the Bam earthquake: Psychosocial support helps people to heal. Optimist: Looking beyond the horizon. 2006.
7. Fritz CE, Williams HB. The human being in disasters: A research perspective. The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science. 1957;309(1):42-51.

Deprem Sonrası Müşterilerimizin Yaşantılarına Dair

"İçimden hiçbir şey yapmak gelmiyor. Ben kendimi toplayamıyorum. Ekibime ne diyeceğim?"

"Çalışmadım, çıktım dışarı hava alıyorum, odaklanamıyorum."

"Çalışma arkadaşlarımız için öğle arasında kahve kurabiye eşliğinde küçük bir organizasyon yapmak istedim, çok tepki aldım. Bu zamanda nasıl bunu yaparsın, dediler. Ne yapacağımı bilmiyorum."

"Yardım için gönderdiğimiz arkadaşlarımız için de endişeleniyorum. Oradaki koordinasyon eksikliği yüzünden elimizden geleni yapamıyoruz. Çok üzgünüm."

"İki hafta boyunca tüm ekip koliler hazırladık, çok çalıştık. Beraber aşacağız."

"Yönetime gittiğimizde bize tüm imkânları seferber ettiler, elimizden gelen yardımları topladık, hazırladık, gönderdik. İşimizi iyi yapmaya odaklanmaya çalışıyoruz. Çünkü kurumumuz her konuda çok açık ve destekleyici oldu. Bizim güçlü olmaya ve üretmeye devam etmemiz önemli."

"Çalışma arkadaşlarım ve ben dâhil İstanbul depremini düşünüyoruz. Buradan farklı bir yere yerleşme planları konuşuluyor."

"Farklı çalışma modellerini pandemide deneyimledik. Farklı şehirde ikamet edip arada ofise gelmeleri ile ilgili çalışma modellerini yeniden gündeme alacağız."

"Bu kadar güçlü olduğumun farkında değildim. Vefat eden çok yakınım var, hala bölgeye yardım etmek için ihtiyaçları karşılamak için çalışıyoruz. Normal zamanda bir yakınımı kaybetsem böyle güçlü duramazdım. Sonradan çıkacak bunun acısı, korkuyorum."

"Hiç odaklanamıyorum. Çalışmak çok zor, verimim düştü."

"Kendimiz birebir kayıp yaşamadık, yardım kampanyası yaptık, o bölge için daha ne yaparsak yeterli olur? Yeterli değil gibi hissediyoruz."

"Yaşadığımız suçluluk duygusu normal mi? Bunun geçmesi için bir zamanı var mı? Yemek yerken, uyurken rahat değilim, o günler ne zaman gelir?"

HERKES İÇİN PSİKOLOJİK İLK YARDIM

Herkes için Psikolojik İlk Yardım; acil olaya odaklanan bir müdahale sürecidir. İnsan yaşamında ciddi kriz yaratarak olumsuz etkilere yol açan olayların ardından, maruz kalan insanları desteklemek için kullanılır. Bu müdahale yönteminin işleyişini ve uygulama adımlarını öğrenmek bu seminerin temel amacıdır.

Konuya özel soru cevap

6. OTURUM

5. OTURUM

Role play uygulamaları

R.A.P.I.D uygulamalar

4. OTURUM

ÖĞLE YEMEĞİ

R.A.P.I.D modeli

3. OTURUM

Psikolojik ilk yardım nedir?

1. OTURUM

2. OTURUM

Psikolojik ilk yardım modeli ve içeriği



BALTAŞ GRUBU
İNSAN VE DEĞİŞİM

Baltas Bilgievi

Göksu Evleri, Sıraselvi Sok. B116 Anadoluhisarı 34815 İstanbul / Türkiye

T: +90(216) 465 04 40 F: +90 (216) 465 04 50

www.baltasgrubu.com - bilgi@baltasgrubu.com



baltasgrubu



baltasgrubu



baltasgrubu



baltasgrubu



baltasgrubu



baltasgrubu