



T.C. AİLE VE SOSYAL HİZMETLER BAKANLIĞI
AİLE VE TOPLUM HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

AFET VE ACİL DURUMLAR SONRASI YETİŞKİNLERİN TEPKİLERİ VE BAŞ ETME ÖNERİLERİ



Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı ve UNICEF iş birliğinde Avrupa Birliği finansmanı ile hazırlanmıştır.

AFET ve ACİL DURUM SONRASI GÖRÜLEBİLECEK TEPKİLER NELERDİR?

Fiziksel tepkiler

- Baş, karın ve sırt ağrısı, baş dönmesi, çabuk yorulma,
- Nefes darlığı, göğüste ağrı, kalp çarpıntısı, göğüste sıkışma,
- Uyuşma, karıncalanma, ateş basması, baş dönmesi, kas gerginlikleri / seyirmeleri, sebepsiz titreme, yerinde duramama, vb.
- Sindirim sorunları özellikle mide şikayetleri,
- Deri hastalıkları (Kaşıntı, egzama vb.),
- İştah artışı ya da kaybı,
- Uyku düzenindeki değişiklikler (Uyuyamama, çok uyuma, uykuya dalamama, parçalı uyuma),

Duygusal tepkiler

- Donakalma ya da panik olma,
- Üzüntü, öfke, tahammülsüzlük, korku gibi duyguları daha yoğun yaşama,
- Şaşkınlık, heyecanlanma, kendini ya da başkalarını suçlama, güvensizlik, utanç, kendini muhtaç ve gerçek hayattan kopuk hissetme,
- İçre kapanma, karamsarlık, çaresizlik, yaşama karşı isteksizlik ve umutsuzluk hissetme,
- Hiçbir şey hissedememe,
- Yalnız kalma isteği ya da sürekli yanında birileri olsun isteği,
- Gerginlik ve tedirginlik yaşama,
- Haksızlığa uğradığı hissi,



Zihinsel tepkiler

- Olay anını aklından çıkaramama, olay anının sürekli gözünün önüne gelmesi, olayla ilgili tekrar eden düşünceler ve hayaller,



- Olayla ilgili kabus ve / veya rüya görme,
- Hafızada ve dikkati yoğunlaştırmada güçlük çekme,
- Dalgınlık, karar verememe, düşünememe,
- 'Neden benim/bizim başımıza geldi?' düşüncesi

Davranışsal tepkiler

- Olayları hatırlatan yerlerden, insanlardan, konuşmalardan veya etkinliklerden uzak durma
- Çabuk sinirlenme, saldırgan davranma,
- Çok konuşma ya da konuşamama,
- Problem çözüme becerisinde azalma,
- Kişilerarası ilişkilerde bozulma, aile içinde anlaşmazlık, iletişim çatışmaları vb.,
- Ev, iş, ve okul sorumluluklarını erteleme, geciktirme veya tamamlayamama vb.
- Kendine zarar verici davranışlarda bulunma,
- Bağımlılık yapıcı madde kullanımı ya da öncesine kıyasla madde kullanımının artması



AFET ve ACİL DURUM SONRASI GÖRÜLEBİLECEK TEPKİLER HERKE-SİN YAŞAYABİLECEĞİ NORMAL TEPKİLERDİR.

KENDİNİZİ İYİ HİSSETMEK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Yalnız değilsiniz. Bu olaydan sizin gibi birçok insanın etkilendiğini ve herkesin benzer duygulara sahip olabileceğini unutmayın.
- Yaşadığınız olayı, ilk günlerde kabullenmekte zorlanabilirsiniz ancak zamanla olayı kabul etmeniz kolaylaşacaktır.
- Yalnız kalmayın. Eş, dost, arkadaşlar ve sevdiklerinizle bir araya gelebilir ve birlikte zaman geçirebilirsiniz.



- Duygularınız hakkında konuşmaktan çekinmeyin, hissettiklerinizi paylaşın.
- Etrafınızdaki çocuklarla sohbet edebilir ve oyun oynayabilirsiniz.
- Çevrenizdeki diğer insanlara destek olmaya çalışın. Yardımlaşmak size de iyi gelecektir.
- Gelecekte kendiniz ve sevdikleriniz için neler yapabileceğinizi planlayabilirsiniz.
- Kendinizi çadıra veya eve kapatmak yerine dışarı çıkabilir, hava alabilir, kısa yürüyüşler vb. aktiviteler yapabilirsiniz.
- Dini inancınıza göre dua edebilir ve dini vecibelerinizi yerine getirebilirsiniz.
- Yaşadığınız olumsuz olayları sürekli düşünmemek için kendinizi iyi hissettiren bir uğraş edinebilirsiniz.



- Sevdiğiniz ya da hoşlandığınız işler ile (örgü örme, çiçek bakma, arkadaşlarla buluşma, spor yapma, gevşeme egzersizleri, nefes egzersizleri vb.) uğraşabilirsiniz.
- Elinizden geldiğince daha önce günlük hayatta sürdürdüğünüz rutinleri (işe gitmek, yemek yapmak, çarşıya çıkmak, çocuklarla ilgilenmek vb.) yapmaya devam edin.

- Uyku düzeninize ve beslenmenize dikkat edin.
- Bol bol su tüketmeyi unutmayın. Bol su tüketmek vücudunuzun rahatlamasına yardımcı olur.
- Yaşadığınız olaylardan sonra fiziksel ve ruhsal tepkileriniz için ilaç (ağrı kesici, uyku ilacı vb.) kullanma ihtiyacı hissediyorsanız, öncelikle bir hekime başvurun ve ilaçlarınızı doktor kontrolünde kullanın.
- Bu dönemde doğru ve güvenilir kaynaklardan bilgi edinmeye özen gösterin.



Unutmayın!

HAYATTA BİRÇOK ZORLUKLA KARŞILAŞIYORUZ VE DÖNÜP BAKTIĞIMIZDA HEPSİNİN ZAMANLA ÜSTESİNDEN GELDİĞİMİZİ GÖRÜYORUZ.

ZAMAN İLERLEDİKÇE NE OLUR?

- Olup biten durumu kabul etmeye başlarız.
- Tepkilerimizin şiddeti zaman içerisinde azalır.
- Günlük hayata ilgi göstermeye başlarız.
- Gelecekle ilgili planlar yaparız.
- Karamsarlık, üzüntü, öfke, suçluluk vb. duygularımızda azalma olur.
- Duygusal olarak kendimizi daha iyi hissederiz.
- Yaşadığımız afet ya da acil durum geçmişimizin bir parçası haline gelen zihnimizi de tamamen meşgul etmez.



ZAMAN ZAMAN AİLEMİZDEN VE SEVDİKLERİMİZDEN ALDIĞIMIZ DESTEĞİN YANINDA UZMAN DESTEĞİNE İHTİYAÇ DUYABİLİRİZ.



Ne Zaman Bir Ruh Sağlığı Uzmanına Başvurulmalıdır?

- Yaşadığınız stres tepkileri afet ve acil durum öncesinde varsa ve sonrasında daha da arttıysa,
- Afet ve acil durum sonrası daha önce belirtilen tepkiler zamanla azalmıyor, günlük hayatınızı etkileyecek şiddette ve yoğunlukta devam ediyorsa,
- Stres tepkileriniz pek çok durumda veya farklı ortamlarda tekrar ediyorsa,
- Aşırı umutsuzluk, aşırı sinirlilik, sürekli uyku hali (yataktan çıkamama) veya uykusuzluk varsa,
- Ev, iş veya okul gibi sorumluluklarınıza dönemiyorsanız veya bu sorumlulukları tamamen bıraktıysanız,
- Yaşadığınız stresin üstesinden gelmek için size fiziksel ve ruhsal olarak zarar verebilecek alışkanlıklar ediniyorsanız,
- Kendinize veya yakınlarınıza zarar verme gibi düşünceler aklınıza geliyorsa,
- Bu sorunlardan birini veya birkaçını beraber yaşıyorsanız,
- Bir uzmanın desteğine ihtiyaç duyduğunuzu düşünüyor veya hissediyorsanız,

BİR RUH SAęLIęI UZMANINDAN DESTEK ALMANIZ ÖNEMLİDİR.





Unutmayın!

Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğümüz aracılığıyla afet ve acil durumlarda sahada görev yapan psikososyal destek personelimizden destek alabilirsiniz.



T.C. AİLE VE SOSYAL HİZMETLER BAKANLIĞI
AİLE VE TOPLUM HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

**İHTİYAÇ HÂLİNDE PSİKOSOSYAL DESTEK BAŞVURUSU VE
YÖNLENDİRME İÇİN:**

..... Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü

Adres:

.....

Tel: