

YANGIN SONRASI ERKEN DÖNEM HALKA YÖNELİK DUYURU

Yangın, sel, deprem gibi geniş kitleleri ilgilendiren doğal afetler yol açtığı fiziksel ve ekonomik kayıpların yanı sıra ruhsal olarak da zorlayıcıdır. Böyle toplumsal afet ve krizler sonrası entegre bir kayıt sisteminin ve kamuya açık ve sistematik bir bilgilendirmenin yokluğunda temel güvenlik duygusunu zedelenmekte, bireyler tehlikelerle dolu, adaletsiz bir dünyada yalnız ve çaresiz hissetmekte ve belirsizlik toplumsal kaosa yol açmaktadır. Doğru bilgiye ulaşamadıkça zorlayıcı afet görüntülerinin internet üzerinden ayrıntılı olarak paylaşılması ve izlenmesi ruhsal etkilenmeyi arttırmaktadır. Kişinin sürekli olarak güvende olmadığını hissetmesi uyku bozuklukları, sinirlilik, tahammülsüzlük, konsantrasyon güçlükleri, alkol ve sigara kullanımının artması, içe kapanma, kaygı ve korku gibi sonuçlara yol açar.

YANGINDAN SONRA RUHSAL AÇIDAN KENDİNİZİ NASIL HİSSEDİYORSUNUZ?

Yangının olumsuz etkilerini yaşadınız. Şimdi yaşam bir yandan normale dönmeye başlasa da yaşananların üzerinizdeki ruhsal etkisinin az ya da çok devam ediyor olması doğal. Bunları yalnızca siz değil yangın bölgesindeki herkes yaşadı. Herkes korktu. Sıradan bir korkudan çok bir dehşet duygusuydu yaşananın. Çoğu insan sizin gibi çaresiz hissetti.

YANGININ HEMEN ARDINDAN ŞUNLARI YAŞAMIŞ OLABİLİRSİNİZ:

- Kendini aşırı korkmuş hissetme, ne yaptığını bilmeme.
- Duygularını hissedememe, tepki verememe, bulunduğu ortamı ya da durumu tam algılayamama, otomatik hareket etme.

YAKINLARINIZI YİTİRDİĞİNİZİ GÖRDÜĞÜNÜZDE YA DA ÖĞRENDİĞİNİZDE ŞUNLARI YAŞAMIŞ OLABİLİRSİNİZ:

- Yakınlarınızın kaybına ani ve şiddetli tepki gösterme, hiç tepki göstermeden donakalma, ağlayamama, üzüntüsünü hissedememe ya da ifade edememe.
- Yakınlarının öldüğünü kabul etmeme, inkar etme

YANGININ ÜSTÜNDEN BİR HAFTADAN ÇOK ZAMAN GEÇMİŞ OLDUĞU HALDE HALA AŞAĞIDAKİ YAKINMALARINIZ OLABİLİR:

- Aşırı korku, çaresizlik ve dehşete düşme.
- Şok durumu, duyguları hissedememe, tepkisizlik, ağlayamama.
- Yangın olayını sürekli yaşar gibi olma: Yangın anlarını tekrar tekrar hatırlayabilir, yaşananlarla ilgili rüyalar ya da gündüz düşleri görebilir, olay sanki yeniden oluyormuş gibi hissedebilirsiniz.
- Yangın olayını hatırlatan yerlerden ya da durumlardan kaçınma: Olayın tamamını ya da bazı kısımlarını hatırlayamayabilir, yangının olduğu ya da yangını anımsatan yerlere gidemeyebilir, insanlardan uzaklaşır, olayla ilgili konuşmayı istemeyebilirsiniz.
- Aşırı gerginlik belirtileri: Uykusuzluk, sinirlilik, çabuk öfkelenme, aşırı irkilme, çarpıntı, titreme, nefes almakta zorluk yaşayabilirsiniz.
- Gelecek ile ilgili karamsarlık: Kayıplar ile ilgili olarak kendini suçlu hissetme

YAŞADIKLARINIZ KARŞISINDA KENDİNİZİ ÇARESİZ, HİÇBİR ŞEY YAPAMAYACAK DURUMDA HİSSEDEBİLİRSİNİZ. YANGIN YAŞAMIŞ KİŞİLERDE TÜM BU BELİRTİLERİN GÖRÜLMESİ NORMALDİR, DOĞALDIR.

ANCAK BU YAKINMALAR AZALMIYORSA, YAŞAMINIZI GÜÇLEŞTİRİYORSA, BAŞ ETMEDE ZORLANIYORSANIZ BÖLGEDEKİ SİZE YARDIMCI OLMAYA HAZIR RUH SAĞLIĞI UZMANLARINA YA DA RUH SAĞLIĞI UZMANI BULUNAN SAĞLIK MERKEZLERİNE BAŞVURMALISINIZ.



Gerginlikle başa çıkmak için uygulanabilecek yöntemleri içeren broşürümüze yandaki QR kodu kullanarak ulaşabilirsiniz.

KENDİNİZE YARDIMCI OLMAK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Böyle zamanlarda kaygı, uykusuzluk, huzursuz hissetme gibi ruhsal belirtiler yanında kaygıya bağlı sık nefes alıp verme, çarpıntı, nefes almakta güçlük, titreme gibi bedensel belirtiler ortaya çıkabilir. Bunlar kişinin kendisini tehlike altında hissettiğinde meydana gelen olağan belirtilerdir. Tehlike anında ya da olaydan sonra bir korunma refleksi olarak kendiliğinden oluşur, bir süre devam eder. Bedensel belirtiler nedeniyle ayrıca endişe yaşanılmamalıdır. Kaygı azaldığında bu belirtiler de zamanla kendiliğinden kaybolacaktır.

- Yaşadığınız olayı sizi dinleyebilecek bir yakınınızla konuşmaktan kaçınmayın. Mümkünse insanlarla (arkadaşlar, aile, komşular gibi) olumlu ve destekleyici ilişkiler kurun. Sosyal destek kişilerin ruhsal travma sonrası etkilenmeleri üzerinde iyileştirici etkiye sahiptir.

- Duygularınızı, üzüntünüzü bastırmaya çalışmayın. Olayla ilgili duygu ve düşüncelerinizi sizi dinleyebilecek kişiler ile paylaşın. Etkilenmiş diğer insanlara ulaşın. Olayın dehşet verici ayrıntılarını konuşmamak koşuluyla ortak iletişim ve dayanışma size ve onlara iyi gelecektir.

- Kalabalık ortamlara girme ve seyahat etme kaygı verici ise kaygı düzeyi azalana dek güvendiğiniz diğer insanlarla ve grup halinde bunları gerçekleştirin.

- Yangına ait görsellere ve videolara maruz kalma süresini kontrol altına alın. Özellikle çocuklarınızın, afete maruz kalmasalar bile, gördüklerinden etkilenebileceklerini ve afeti deneyimleyenlere benzer tepkiler verebileceklerini unutmayın.

- Hareket edin. Bedeninizin bakımına özen gösterin. Alkol ve sigara kullanımı gibi sağlığını olumsuz etkileyecek baş etme yöntemlerini kullanmayın, nefes egzersizi, gevşeme egzersizi gibi sağlıklı yöntemler deneyin. (Gerginlikle başa çıkmak için uygulanabilecek yöntemleri içeren broşüre yan sayfadaki QR kodu kullanarak ulaşabilirsiniz.)

- Hissettiğiniz sıkıntıların birden bitmesini beklemeyin, zaman tanıyın.

- Yaşamın anlamını düşünün, günlük rutinlerinize devam etmeye özen gösterin ve geleceğe yönelik planlar yapmaya çalışın.

- Söylentilere, komplo teorilerine, belligrupları günah keçisi haline getirecek haber ve dedikodulara karşı dikkatli olun. Basit dedikodulardan doğa üstü açıklamalara kadar geniş yelpazede olan bu söylentiler toplumsal bölünmelere ve çatışmalara yol açabilir.

YANGIN SONRASINDA ÇOCUKLARINIZ NELER YAŞAYABİLİR?

Çocuklar travma niteliği taşıyan olaylardan etkilendiklerinde erişkinlerinkinden farklı ruhsal tepkiler sergileyebilirler:

- Aşırı korku, çaresizlik hissedebilirler.
- Çevrede olup bitenleri algılamakta zorluk yaşayabilirler.
- Konuşmama ya da duygusal tepkilerde azalma, donukluk, dalgınlık gözlenebilir. Tam tersi olaya ilgisiz davranma, oyun oynama, şarkı söyleme gibi davranışlar da görülebilir. Çocuklar için her iki tür tepki de olası ve doğaldır.
- Yangın sırasında ve sonrasında olanları hatırlamayabilirler.
- Yangın anını sanki yeniden yaşıyor gibi tepkileri olabilir (korkma, bağırma, titreme, çarpıntı).
- Yalnız kalmaktan, kapalı yerlerden, karanlıktan korkabilirler.
- Uykusuzluk, korkulu rüyalar görme, ani seslerden irkilme olabilir.
- Yaşından küçük bir çocukmuş gibi davranabilirler (anne babadan ayrılamama, alt ıslatma, ısrarcılık ve inatçılık)
- Bulantı, karın ve baş ağrısı, sık tuvalete gitme, iştahsızlık görülebilir.
- Ergenlik dönemindeki çocuklar afetin etkileriyle başa çıkabilmek için sigara/madde kullanımı gibi riskli davranışlarda bulunabilirler.

ÇOCUKLARINIZA YARDIMCI OLMAK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

Çocuklarınıza yardımcı olmak için öncelikle:

- Sakin, güven verici, tutarlı bir tutum içinde olmalısınız.
- Çocuklarınızı yanınızdan uzaklaştırmayın, beslenme, barınma, ilgi gereksinimlerini doğrudan siz karşılayın.
- Çocuklarınızın sizin yakınlığınıza her zamankinden daha çok ihtiyacı olduğunu unutmayın (bedensel yakınlığı, elini tutmayı, sarılmayı ihmal etmeyin). Yaşananların üstesinden birlikte geleceğiniz vurgusu destekleyici olacaktır.
- Öte yandan yakınlığı aşırı bir koruyucu bir şekilde sürdürmemelisiniz. Çocuklarınıza yaşlarına uygun ve yapabilecekleri işler, sorumluluklar vermeniz onların yararına olacaktır.
- Yangın anı ve sonrasında duyduklarını, gördüklerini ve yaşadıklarını anlatması yönünde destek olun, anlatmaya yüreklendirin. Kaygılarını dinleyin. Sorularını eleştirmeden ve anlayışlı bir şekilde cevaplayın.

- Okul öncesi dönemde ve okul çağına gelmiş çocuklarda kötü bir olay sonrasında olaya kendilerinin sebep olduğuna dair düşünceler olabilir, net bir şekilde yaşananların onların suçu olmadığını söyleyin.

- Korku, kızgınlık gibi duygularını ifade etmelerine izin verin, hatta yüreklendirin. Ağlamalarını engellemeyin, tekrarlayan sorularına yanıt verin.

- Yaşadıkları ruhsal belirtilerin son derece doğal olduğunu, bir hastalık olmadığını anlatın.

- Çocuklarınızı rahatlatmak için “Geçti.” ya da “Bir şey olmaz” demek yerine olası güven verici şekilde yangınlarda yapılacaklar konusunda bilgi verin.

- Çocuklarınızın yanında ya da çocuklarınızla yangınla ilgili konuları konuşmaktan kaçınmayın. Ancak dehşet verici detayları konuşmayın. Özellikle okul öncesi dönemdeki çocuklarınıza açıklama yaparken basit ve somut bir dil kullanmaya özen gösterin.

- Çocuğunuzla iletişiminizde iki tarafın da iyi hissetmesini sağlayan etkileşimler gerçekleştiğinde buna dikkat çekin ve diğer ebeveynleri de aynı şekilde iletişim kurmaya teşvik edin.

- Krizin ardından çocuklardaki değişimleri anlama konusunda hassas olun: Diğer insanlardan korkma ve uzak durma veya diğer çocuklarla daha fazla kavga etme gibi davranışların, stres nedeniyle yaşanan yaygın ruhsal tepkiler olabileceğini bilin.

- İleri derecede ruhsal sorunları nedeniyle çocuklarına bakmakta güçlük çeken ebeveynlerin tıbbi hizmet personelinin destek almak üzere yönlendirilmeleri gerekir. Özellikle, ağır depresyon çocuklara bakım verilmesine engel teşkil edebilir.

- Çok fazla etkilenen, davranış değişiklikleri azalmayıp süren ya da gittikçe artan çocuklarınızı bir Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanına götürün, mümkün olmadığında en yakın Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanına başvurun. Doğal afetler sonrası bu gruba hemen müdahale edilmesi, ileride ortaya çıkabilecek psikolojik rahatsızlıkların önüne geçilmesinde önemlidir.

Türkiye Psikiyatri Derneği Depremler ve Yangınlar ile ilgili Halka Yönelik Ruhsal Bilgilendirme Broşürlerinden yararlanılarak güncellenmiştir.

TÜRKİYE PSİKİYATRİ DERNEĞİ

AFETLERE HAZIRLIK VE MÜDAHALE BİRİMİ



YANGIN SONRASI ERKEN DÖNEM HALKA YÖNELİK RUHSAL BİLGİLENDİRME