

Depremden Etkilenen Bireylere Nasıl Yaklaşılmalı?

Deprem sonrasında afet bölgelerinden ayrılmak zorunda kalmak ve afetin yarattığı etkiler strese sebep olabilir.

Yaşanan kayıplar ve yıkımlar ile birlikte farklı şehirlere, yerleşmekte stres ve uyum güçlüğü yaratabilir. Yeni yerleşilen yerde izole olma ile toplum ve kurumlar tarafından ihmal edilme duyguları hissedilebilir.

Afetten sonra toparlanma süreci günler, haftalar ve aylar boyunca aşamalı bir şekilde gerçekleşir.

Depremden etkilenen bireylere sosyal destek sağlamak bu dönemde önemlidir. Arkadaşların sağlayacağı psikolojik destek ve dostluk iyileştirici etkiye sahiptir.



Neler Yapılabilir?

Depremden sonra, herkes güvenli ve emniyetli bir yere ulaştığında, varsa tıbbi ihtiyaçların karşılandığından emin olunmalıdır. Fiziksel gücü yeniden tesis etmek, güven duygusunu arttırmak, bireylerin olaydan çıkıp şimdiki ana dönmelerine yardımcı olmak ve sakinleşmelerini sağlamak iyi bir ilk adımdır.



Depremden etkilenen bireylerin yanında olmak ve temel ihtiyaçların karşılanması onlara söylenecek sözlerden daha etkili olabilir.



Depremden etkilenen bireyin yanında olmak, konuşmaya hazır hissettiğinde dinlemek ve güven ortamı oluşturmak önemlidir. Yargılamadan, fazla soru sormadan yalnızca anlattıkları dinlenebilir.

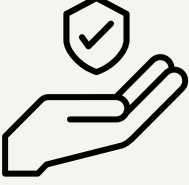


Etkili iletişim biçimleri öğrenilerek kullanılabilir. Yanlış iletişimin, yaralayıcı olabileceği unutulmamalıdır.



Neler Yapılabilir?

"Her şey iyi olacak", "En azından sen yaşıyorsun" gibi yorumlardan uzak durulmalıdır.



Acıma duygusunun olmadığı bir şefkat ile yaklaşılmalıdır. Bu doğal biçimde iletişim kurarak ve her zamanki gibi davranarak sağlanabilir.



Destek kaynaklarına yönlendirilebilir. Bu kurum ve kuruluşların sağladıkları ve ulaşım yolları konusunda bilgi verilebilir.



Depremden etkilenen bireylerde hayatta kalmaya ilişkin suçluluk duygusu, öfke patlamaları, yoğun kaygılar, hissizlik, uykusuzluk gibi duygular ve durumlar gözlenebilir. Bu tepkiler fazlaysa ruh sağlığı uzmanlarından destek alınabilir.

