

# Afet Sonrası Görülebilecek Tepkiler

Bir afet sonrasında afetten doğrudan veya dolaylı biçimde etkilenen kişilerde çeşitli tepkiler görülür. Bu tepkilerin tamamı anormal bir olaya verilen normal ve olağan tepkilerdir. Aynı olaya maruz kalan kişiler farklı tepkiler gösterebilir. Travma sonrasında ortaya çıkan bu tepkilerin çoğu kalıcı değildir.

## Bilişsel

Kafa karışıklığı, öncelikleri belirlemede ve karar vermede zorluk, hatırlamada güçlük, odaklanamama, zihnin afetle meşgul olması, yoğun endişe, istemsiz düşünceler

## Duygusal

İnkar, kaygı, korku, öfke, suçluluk, üzüntü, hissizlik, hiç kimseyi umursamama, pişmanlık, utanç, değersizlik hissi, panik, karamsarlık, çaresizlik

## Fiziksel

Sindirim sistemi ile ilgili sorunlar, baş ağrısı, vücut ağrıları, iştah sorunları, titreme, kaslarda gerginlik, sakarlık, kolayca irkilme, kronik yorgunluk, uyku sorunları, çarpıntı, bulantı

## Davranışsal ve Sosyal

Sık ağlama, diğerleriyle sık sık tartışma, iş performansında düşüş, tetikleyici faaliyetlerden ve yerlerden kaçma,, aktivite seviyesinde artış veya düşüş, yalnız kalmayı tercih etme, öfke patlamaları, güvensizlik, şüphecilik



Travma veya bir tehdit sonrasında kişilerin rutin işlevselliği sekteye uğrayabilir. Afetlerin ardından bireylerde bu ve benzeri tepkiler beklenen bir durumdur, zamanla azalması beklenir. Bu tepkileri vermek bireyin zayıf ya da güçsüz olduğu anlamına gelmez.

Bu tepkiler afetten sonra ya da yaşamın ilerleyen dönemlerinde gecikmeli olarak ortaya çıkabilir. Normal ve geçici olan tepkiler, sadece yaşamı zorlaştıran türden değildir aynı zamanda olumlu tepkilerde verilebilmektedir.



# Afet Sonrası Görülebilecek Olumlu Tepkiler

Afet sonrasında gösterilen tepkiler kişiye özgüdür. Bazı kişiler travmatik yaşantı sonrasında kendini daha iyi hissedebilmek için birtakım davranışlara başvurabilir. Bu kişilerin önceliklerinde, bakış açılarında ve geleceğe dair beklentilerinde değişiklikler meydana gelebilir.

- Ailenin, arkadaşların ve akrabaların değerini daha yoğun bir şekilde hissetme**
- Hayattaki öncelikleri yeniden planlama**
- Spiritüel ve manevi değerlere yönelik bağlılığın artması**
- Andan ve günden keyif alma isteği**
- Olumsuz durumlarda sahip olunan becerileri kullanma (mizah, sosyal destek, iyimserlik, umut vb.)**



## Neler Yapılabilir?

- Size değer veren ve sizin değer verdiğiniz kişilerle bir araya gelip duygularınızı paylaşabilirsiniz.
- Uyku ve yeme düzeninize dikkat edebilirsiniz.
- Afet öncesinde bir gününüzü nasıl geçirdiğinizi düşünüp o düzene tekrardan dönebilmek için adımlar atabilirsiniz.
- Sizi rahatlatan ve iyi hissettiren aktiviteleri keşfedebilirsiniz.
- Gevşeme ve nefes egzersizlerinden yararlanabilirsiniz.
- Gösterdiğiniz tepkilerin normal olduğunu ve zamana ihtiyacınız olduğunu kendinize hatırlatabilirsiniz.
- Doğru bilgiye ulaşmak için sosyal medyayı/haber kanallarını kullanma düzeyinizi gözden geçirebilirsiniz.

### KAYNAKLAR

- Alexander, D. A. (2005). Early mental health intervention after disasters. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11(1), 12-18.
- Green, B. L. (1991). Evaluating the effects of disasters. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 3(4), 538.

