

# AFET SONRASI BAŞA ÇIKMA BECERİLERİNİ GELİŞTİRMEK

Afet sonrası her birey farklı tepki gösterebilir. Her olumsuz yaşantı travmatik bir etkiye sebep olmaz. Bireylerin kullandıkları baş etme stratejileri ve önceki deneyimleri travmatik etkinin süresini değiştirebilir.

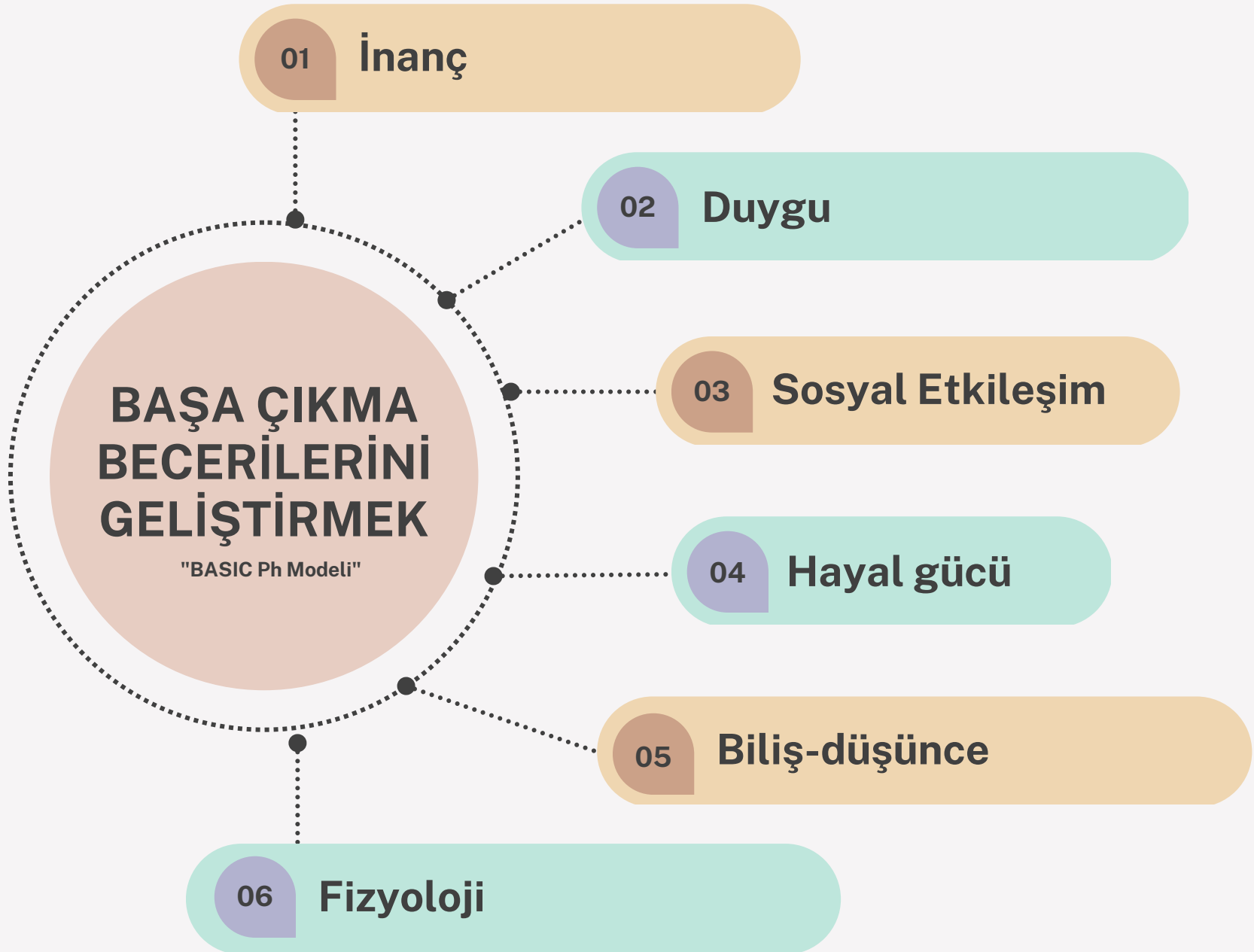
Afet sonrasında kişinin kendini yetersiz hissetmesi, baş etme stratejilerini kullanamaması ve eski rutinine dönmekte zorlanması olağandır. Var olan bu becerileri geliştirmek bazen bir başkasının yardımıyla bazen de kişinin kendi becerileriyle olabilir.

Afet sonrasındaki iyileşme sürecinde içsel kaynakların kullanımı sürecin daha etkili bir şekilde yürütülmesine yardımcı olur.

Bu içsel kaynaklar kişinin kendini iyi hissettiği bir aktivite veya güçlü yönleri olabilir (şarkı söylemek, resim çizmek, spor yapmak, diğerleriyle temasa geçmek)

Bu süreçte kaynakların sonuna kadar kullanılması ya da kişinin kendine yeni kaynaklar yaratmaması süreci olumsuz etkileyebilir. Afet sonrasındaki süreçte bireyin aşağıda yer verilen kaynaklardan kendinde güçlü olanları keşfetmesi önemlidir.





## İnanç

Dini inanç, siyasi ideolojiler, kişinin kendine olan inancı, bağlı olunan gruplar



## Hayal Gücü

Resim yapma, mizahı kullanma, yaratıcı drama, oyunlar



## Duygu

Travma hikayelerinin diğerleriyle paylaşılması, duygu paylaşımı, şarkı söylemek



## Biliş-düşünce

Travmatik yaşantıyla ilgili bilgi toplama, problem çözme, olumlu düşünce



## Sosyal Etkileşim

Var olan sorumlulukları yerine getirmeye devam etme, destek alma/verme, afet öncesi rolleri sürdürme, diğerleriyle bağ kurma



## Fizyoloji

Hareket etme, iyi uyku, sağlıklı beslenme, bedeni gevşetme, spor, bir işe odaklanma



**Her birey altı baş etme kaynağını etkin bir şekilde kullanma potansiyeline sahiptir. Ancak bazı baş etme kaynakları diğerlerine göre daha sık kullanılır. Bu baş etme kaynaklarından daha sık kullanılanlar keşfedildikten sonra rutine dönme sürecinde onlara başvurulabilir. Bu kaynakların kullanımı iyileşme sürecini hızlandıracaktır.**



# BECERİLERİ KEŞFETMEK VE GELİŞTİRMEK İÇİN SORULABİLECEK SORULAR

- 1 İyi olduğum neler var? Güçlü yönlerim ne?
- 2 Ne yapıyorken mutlu hissediyorum?
- 3 En zor zamanlarımda beni ne koruyor?
- 4 Yaşadığım zor süreçleri ne yaparak atlattım?
- 5 Şu anda ne yapmaya ihtiyacım var?



#### KAYNAKLAR