



## Deprem sonrası Psikolojik İlk Yardım Klavuzu

### Afet mağdurlarının iyi olmalarını nasıl destekleyebiliriz?

Bir afetten sonra sıklıkla hoş olmayan ağır duygular ve bedensel tepkiler yaşanır. Şaşkınlık, korku, çaresizlik, suçluluk, kaygı, şok, taşkınlık, dini inançlarında değişiklik, kendine ve başkalarına güvenmeme şeklinde duygular çıkabilir. Kişileri ve toplumu desteklemede farklı müdahale yöntemleri yardımcı olabilir.

Afetlerin ardından hükümetler ve yardım örgütleri genel toplum ve mağdurların stres veren zorluklarını azaltmada önemli bir rol oynar. Gıda, giysi, barınak ve benzer temel gereksinim kaynaklarının adil şekilde dağıtılması, sağlık bakım hizmetlerine hızla ulaşılması güveni pekiştirir sonucu olumlu yansır. Toplumun iyiliği için yardım ve müdahalelerin etik ilkelere uygun olmalıdır.

Afetten etkilenen kişilerle çalışan uzmanlar ve araştırmacılar afet ardı çıkan ilk duygusal tepkilerin ağırlığını azaltmakta ve Psikolojik İlk Yardım” PİY yararlı olduğunda hemfikirdir. PİY: güvenlik, sükûnet, diğerleriyle bağ, umut ve kendine yeterli olma gibi özelliklerin olduğu bir ortam yaratılır.

#### Şunları Yapın:

- İnsanların gıda ve barınma gibi temel gereksinimlerini acil tıbbi ihtiyaçları sağlanır. Yineleyen, basit, doğru bilgi sağlanır (güvenlik).
- Kendi öykü ve duygularını aktarmak istediklerinde dinle. İyi hissetmenin tek bir biçimi yoktur (sükûnet),
- Kişiler kötü hissettiğinde bile şefkatle dostane ol (sükûnet),
- Afet veya travmanın etkilerinin giderilmesi ile ilgili çalışmalar hakkında doğru bilgi verin (sükûnet),
- Afetzedelere yakın arkadaşları ve sevdikleri ile ilişki kurmalarında yardım edin (diğerleriyle bağ)
- Aileyi, çocukları, ana-babaları, diğer yakınlarını mümkün olduğunda bir araya getirin (diğerleriyle bağ),
- Kendi ihtiyaçlarını karşılamakta kendine yeterli hissetmesini cesaretlendirin,
- Kişileri devlet veya devlet dışı organizasyonlara yönlendirin. Onların nasıl ve

**Türkiye Psikiyatri Derneği Ruhsal Travma Ve Afet Çalışma Birimi  
Tarafından Hazırlanmıştır**

---



neleri sağlayabileceği ve ne şekilde ulaşabileceği konusunda bilgi verin (umut),

- Kişiler farklı korku ve endişe ifade ederler ve farklı ihtiyaçlar bildirirlerse gerekli servislerin olduğunu belirtin (umut).

### **Şunları Yapmayın!**

- Kişileri öykülerini anlatmaya, hele kişisel detaylara girmeye zorlamayın (sükuneti azaltır),
- “Her şey iyi olacak” veya “en azından sen hayattasın gibi basit güvenceler vermeyin (özyeterliliğini azaltır),
- Kişilere şunu hissedeceksin, şunu yap gibi ne yapacağını dikte etmeyin (özyeterliliğini azaltır),
- Afetzedelere, onların kişisel davranışları veya inançlarıyla ilgili olarak niye bu olayları yaşadıklarını söylemeyin (özyeterliliğini azaltır),
- Tutamayacağınız sözler vermeyin (umudu azaltır)
- Kişiler bu servislere ihtiyaç duyduğu devrede var olan servis ve kurtarma aktivitelerini uluorta eleştirmeyin (umudu ve sükuneti azaltır)

**CSTS | Department of Psychiatry | Uniformed Services University | 4301 Jones Bridge Road, Bethesda, MD 20814-4799 | [www.CSTSONline.org](http://www.CSTSONline.org) uyarlanarak çevrilmiştir.**

**Hazırlayan: Şahika Yüksel**

**Türkiye Psikiyatri Derneği Ruhsal Travma Ve Afet Çalışma Birimi  
Tarafından Hazırlanmıştır**

---