



**T.C. AİLE VE SOSYAL HİZMETLER BAKANLIĞI**  
AİLE VE TOPLUM HİZMETLERİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

# AFET ve ACİL DURUMLARDA ÇALIŞANA DESTEK



Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı ve UNICEF iş birliğinde, Avrupa Birliği finansmanıya hazırlanmıştır.

# Hangi durumlar yoğun strese yol açabilir?

## Olayla İlişkili Durumlar:

- Uzun süre afet ve acil durum ortamında kalma,
- Zorlu saha koşullarında (yetersiz beslenme, dinlenme, barınma vd.) çalışma,
- Ağır çevresel koşullar altında çalışma (aşırı soğuk, aşırı sıcak, ulaşımı güç, yoğun koku olan),
- Ölüm, yaralanma gibi durumlara şahit olma,
- Bir yakınının (iş arkadaşı, aile üyesi gibi) afet/acil durumundan etkilenmesi, yaralanması ya da vefatı,
- Zaman baskısı altında çalışma,
- Etkilenenlerin öfkelerine maruz kalma vb.



## Kişiyile İlişkili Durumlar:

- Sevdiklerinden uzun süre ayrı kalma,
- Ekip ilişkilerinde zorluk yaşama, paylaşım yapmakta ve ilişkileri kurmakta isteksizlik,
- Mevcut stresle başa çıkma ve sorun çözmede zorlanma,
- Afet ve acil durumla ilgili yeterli kişisel hazırlığı yapmama (öz bakım becerilerini düzenli uygulama, mesleki olarak kendini geliştirme, güçlü ve zayıf yönlerini belirleme ve güçlendirme vb.),
- Aşırı sorumluluk hissetmekle birlikte bir yandan kendini yetersiz hissetme,

## Kurumsal Durumlar:

- Afet ve acil durumlarla ilişkili becerilerin hazırlık aşamasında güçlendirilememesi,
- Mesleki eğitim, deneyim ve öğretim sürecine yönelik çalışmalar gerçekleştirilmemesi,
- İhtiyaç duyulan süpervizyon desteğini sağlamada yetersiz kalması gibi.

## **Travmatik Olaya Maruz Kalan Kişilerle Çalışmak:**

- Kendisi doğrudan yaşamadığı hâlde, travmatik olaya maruz kalan kişilerle çalışan ya da travmatik olaya şahit olan afet ve acil durum çalışanları, dolaylı yoldan travmadan etkilenirler ve ikincil travmatik stres tepkileri gösterebilirler.
- Afetten etkilenenlerin çektiği acılara, hayatlarına şahitlik etme, anlattıkları travmatik hikâyeleri dinleme, olayların hoş olmayan ayrıntılarına ve görüntülerine uzun süre maruz kalma, etkilenen kişilere çok yoğun bir şekilde merhamet ve şefkat gösterme çabası içinde olmanın bir sonucu olarak korku, üzüntü, çaresizlik gibi duygular çok yoğun olarak yaşanabilir.



### **Unutmayın!**

Afet ve acil durumlar gibi olağan dışı durumlarda travmatik olaylara şahit olan ve müdahale eden afet ve acil durum çalışanlarının birçoğunda bazı stres belirtilerinin görülmesi olağandır. Her stres yaşayan kişide tükenmişlik oluşmayabilir. Tükenmişlik, uzun süreli ve tekrar eden yoğun strese bağlı olarak ortaya çıkan duygusal (çaresizlik, umutsuzluk, öz saygı yitimi vb.) ve genellikle kronik yorgunluk gibi belirgin fiziksel tükenme belirtilerini barındıran daha ağır bir tabloyu işaret eder.

Olası stres belirtilerini bilmeniz ve gerektiğinde önlem almanız, görevlerinizi zarar görmeden ve tükenmeden atlatabilmeniz açısından önemlidir.

## **Hangi Belirtilere Dikkat Etmeniz Gerekir?**

### **Fiziksel Belirtiler:**

- Yorgunluk,
- Kalp atışlarında ve soluk alıp vermede değişiklik,
- Aşırı irkilme ve sürekli tetikte olma hâli,
- Kaslarda gerilme ve ağrı,
- Sık tekrarlanan baş, mide, sırt ve göğüs ağrısı,
- Uyku ve iştah bozuklukları vb.



## Zihinsel Belirtiler:

- Dikkati toplamakta zorlanma,
- Unutkanlık, dalgınlık,
- Düşünme ve kavramada zorlanma,
- Sürekli travmatik olayları düşünme ya da travmatik olayı anımsatan durumlardan kaçınma,
- Travma yaşayanlarla yoğun özdeşim kurma (“benim de başıma gelebilirdi”; “benim çocuğum da bu durumda olabilirdi”...)
- Kimsenin onu anlamadığını düşünme,
- Karar alma yeteneğinde azalma vb.

## Duygusal Belirtiler:

- Kahramanca, incinmez ve aşırı enerjik hissetme,
- İnsanlardan uzaklaşma veya yalnız kalmayı isteme,
- Kendisinin ve başkalarının güvenliği konusunda endişelenme,
- Öfke, sinirlilik, huzursuzluk, üzüntü, umutsuzluk, çaresizlik, suçluluk gibi yoğun duyguları sık yaşama,
- Çalışmaya dair isteğin azalması, iş veriminin düşmesi,
- Duyarsızlaşma, duygudan yoksun biçimde iş yapma vb.



## Davranışsal Belirtiler:

- İçer kapanma, sorumlulukları ve ilgi alanlarıyla ilgilenmeme,
- Ekip toplantılarından kaçınma, kendini ve yaşadıklarını anlatmama,
- Daha sık hata yapma,
- Mizah duygusunda azalma ve sık sık tartışmalara girme,
- Kişisel ihtiyaçları ihmal etme (öğünleri atlatma, az uyuma, istirahat molalarını kullanmama, aile ile iletişimi erteleme...),
- Sigara kullanma, ihtiyaç duyulandan fazla ilaç alınması, zararlı alışkanlıkların artması vb.





## Unutmayın!

Afet yaşamış kişilerin yanında olmak ve onlara destek olmak önemlidir. Ne kadar değerli bir iş yaptığınızı hatırlayın ve kendinize iyi bakın.

# ÖZ BAKIM BECERİLERİNİ ARTIRMAK İÇİN ÖNERİLER

## Görev Öncesi Hazırlık Önerileri

### Zihinsel olarak hazırlanın.

- Bu işe ne kadar hazırsınız? Zorluklarını ve size kazandıracaklarını düşünün ve araştırın.
- Görev sırasında sizde nelerin stres yaratabileceğini belirleyin.
- Stresli olduğunuzda duygusal, zihinsel, davranışsal ve fiziksel olarak nasıl tepki verdiğinizi belirleyin.
- Stresli anlarda güçlü yanlarınız kadar desteklenmesi gereken yanlarınızı da belirleyin.
- Strese karşı neler yapabileceğinizle ilgili eğitimlere katılın, geçmiş eğitimleri tekrarlayın.
- Öğrendiğiniz bilgileri toparlayın ve olağan dönemde stresle başa çıkma gücünüzü artıracak alışkanlıkları hayatınıza ekleyin.
- Stresli anlarda size nelerin iyi geldiğini ve afet alanında uygulayabileceklerinizi önceden belirlemeye çalışın (arkadaşlarla ya da aile ile sohbet etmek vb.).
- Aile ile ilgili sorumluluklarınızı gözden geçirin, sahaya gittiğiniz takdirde sorumluluklarınızı aile üyelerinden/arkadaşlarınızdan kime devredebileceğinizi düşünün.
- Aile üyeleri ile nasıl haberleşebileceğinin planını yapın ve süreci onlarla paylaşın.
- Gerçekçi olmayan beklentilerden ve olumsuz düşüncelerden kaçının.



## Teorik bilgilerinizi arttırın ve deneyimlerden yararlanın.

- Mesleki yeterliliğinizi gözden geçirin, güncelleyin ve eğitimlere katılın.
- Görev alacağınız bölgenin sosyokültürel özellikleri, fiziki yapısı vb. hakkında bilgi edinin.
- Alanda karşılaşabileceğiniz güçlükler ve bunlarla başa çıkma yollarıyla ilgili deneyimlerden yararlanın.
- Afet ve acil durumlara yönelik mevzuat, rehber, kılavuz ve planları gözden geçirin.
- Görevli olduğunuz/olacağınız çalışma grubunun yerel düzey müdahale planını gözden geçirin.

## Takım çantanızı hazır bulundurun.

- Lojistik gruplar size hemen ulaşamayabilir. Bu nedenle başkasına gerek olmadan birkaç gün ihtiyaçlarınızı kendiniz karşılayacak şekilde hazırlıklarınızı yapın.
- Mümkünse sizden önce alanda çalışmış kişilerden bilgi edinmeye çalışın.
- Takım çantanızda;
  - Gideceğiniz afet bölgesinin mevsim-hava koşullarına (çok sıcak, çok soğuk ya da yağmurlu iklim), zorlu çevre koşullarına (sel, çığ vb.), uzun süreli çalışmaya (gece) uygun ve dayanıklı giysiler (yağmurluk, mont, uzun kollu ve kısa kollu tişört, çorap, soğuktan ya da sıcaktan koruyacak bere/kulaklık, fazladan ayakkabı ve iç çamaşırı),
  - Bağlı bulunduğunuz çalışma grubunun varsa resmi kıyafeti (yelek, mont, forma vb.),
  - Hemen bozulmayacak, kalorisi yüksek bisküvi, fındık, kuru kayısı gibi yiyecekler,
  - Varsa kullandığınız ilaç, vitamin, güneşten koruyucu kremler,
  - Hijyen malzemeleri (el sabunu, kolonya/dezenfektan, ıslak mendil, peçete, maske, kuru şampuan vb.),
  - İhtiyaç duymanız hâlinde teknik donanım (şarj aleti, powerbank, laptop, kulaklık, harici bellek vb.) bulundurun.





## Unutmayın!

Bedenin ve zihnin sağlıklı olması yardım çalışmalarını için çok önemlidir. Görevde iken bir lüks gibi görünse de mola vermek, dinlenmek ve rahatlamak için kendinize zaman tanıyın.

### Görev Sırasında Öneriler

#### Kendinize iyi bakın.

- Size iyi gelen uğraş ve becerilerinizi (yazma, çizim, kitap okuma, müzik dinleme) ihmal etmeyin.
- Mümkün olduğunca yeterli ve dengeli beslenin.
- Su tüketimini ihmal etmeyin.
- Uyku düzeninize dikkat edin ve istirahat molalarınıza uyun.
- Hareket edin. 10 dakika bile olsa yürüyüş, spor, egzersiz, takım oyunu gibi fiziksel etkinlikler yapın.
- Ekip arkadaşlarınızın size ilişkin öz bakımla ilgili tavsiyelerini dikkate alın.



#### Konuşun, paylaşın ve gerektiğinde destek isteyin.

- Ailenizle ve arkadaşlarınızla iletişiminizi koparmayın.
- Çalışma ortamında sadece işinize odaklanıp, başka her şeyden kendinizi soyutlamaya özen gösterin.



- Enerjinizi ve kişisel kaynaklarınızı, değiştirebileceğiniz şeylere kullanın.
- Mesai dışında, iş dışında farklı ve keyifli konulardan konuşmaya gayret edin.
- Konuşmalarınızda mizahın iyi gelen gücüne başvurun.
- Ekip içinde yürütülen hem mesleki hem sosyal etkinliklere katılın.
- Olumlu duygularınızın yanında kendinizi yetersiz hissettiğiniz olumsuz duygularınızın da olabileceğini göz ardı etmeyin.

## Çalışma arkadaşlarınızla dayanışma içinde olun.

- Deneyimler, tepkiler, duygular ve başa çıkma yolları hakkında konuşmak için zaman ayırın. Destek olun ve destek almaya açık olun.
- Birlikte çalıştığınız arkadaşlarınıza öz bakımınızı (beslenme, mola vb.) hatırlatın, öz bakımınızı ihmal ettiğinizde onların da sizi uyarmasını isteyin.
- Sizden daha deneyimli olanların verdiği pratik ipuçlarından yararlanın.
- Kendinizin ve ekip arkadaşlarınızın güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olun ve birbirinizi destekleyin.
- Çalışma ortamında zaman zaman herkesin gergin ve kaygılı olabileceğini göz önünde bulundurun. Karşılaşılan sorunlar ya da zorluklarda, arkadaşlarınızla yargılayıcı bir ifade kullanmadan açık konuşun.
- Afet ve acil durum ile ilgili olmayan bir gündemden bahsedin. Görev sahasının dışında bir bölgede oturabilirsiniz. Dinlenmek, çay/kahve içmek gibi faaliyetlerde de bulunabilirsiniz.



## Düzenli ve destekleyici süpervizyon desteği varsa bu destekten yararlanın.

- Güven duygusu uyandıran, ihtiyaç duyduğunuz bilgiyi alabileceğiniz hem güçlü yanlarınızı vurgulayan hem de yapıcı eleştirilerde bulunan bir süpervizyon desteği varsa bu desteği almaya çalışın.
- Sahadan ayrılmadan önce gerçekleştirilen çalışana destek oturumlarına katılım sağlayın.

## Tepkilerinizin farkına varın ve olumlu düşünün.

- Kendinizde yoğun stres belirtileri gördüğünüzde göz ardı etmeyin. Mola vermek, sosyal ilişkileri artırmak, düzenli uyumak gibi önce kendi kaynaklarınızla yapabileceklerinize odaklanın. Eğer düzelme olmazsa ekip arkadaşlarınız ve psikososyal destek uzmanlarıyla sorunlarınızı konuşarak destek alın.
- Her sorununu çözemeseniz de yapabildiklerinizin travma yaşayanlar için anlamına odaklanın.





- Gerçekçi olmayan beklentilerden ve olumsuz düşüncelerden kaçınin.
- Zor şartlar altında çalıştığınızı ve bazı değişiklikler yaşayabileceğinizi kabul edin. Gün içerisinde yaşadığınız olaylara ilişkin duygularınızı, tepkilerinizi ve düşüncelerinizi fark etmeye çalışın.
- Bir günlük tutarak notlar tutabilir, nasıl başa çıktığınızı ve hangi noktalarda zorlandığınızı yazabilirsiniz. Örneğin; “Çaresizim, kontrolümü kaybedeceğim, çok korkacağım, başaramayacağım” gibi olumsuz düşünceler fark etmiş olabilirsiniz. Bu düşüncelerin yanında “Daha önce de başardım, yine başarabilirim.” gibi daha olumlu düşünceleri fark edip, bu notları da yazabilirsiniz.



## Unutmayın!

Birçok afet ve acil durum çalışanı travmatik olaylarla çalışırken oldukça benzer tepkiler göstermektedir. Yalnız değilsiniz, unutmayın!

**Dinlenmek, rahatlamak ve gevşemek için kendinize zaman ayırın. Bu egzersizleri görev öncesinde alışkanlık hâline getirmeye çalışın.**

### • Nefes egzersizi

İhtiyaç duyduğunuz anlarda bu egzersiz sakinleşmenize yardımcı olur ve huzursuzluğunuzu azaltabilir.

- İki ayağınız da yere basacak ve vücut kaslarınız mümkün olduğunca rahat olacak şekilde oturun.
- Akciğerleriniz dolana kadar 1’den 5’e kadar sayarak zorlamadan yavaşça nefes alın.
- Havayı 2 saniye içinizde tutun.
- 5’ ten 1’e kadar sayarak nefesinizi yavaşça verin.

Egzersiz 2-3 defa peş peşe yapıp, kalp atışlarınızın ve nefes alışverişinizin yavaşlamasına odaklanın.

## • Gevşeme

Gergin, endişeli, korkulu veya öfkeli olduğunuz anlarda gevşeme egzersizi size yardımcı olabilir.

- Rahat bir şekilde oturun ve vücudunuzda o an neler olduğunun farkında olmak için birkaç saniye ayırın.
- Nefes alın, yüzünüzün, boynunuzun ve boğazınızın tüm kaslarını olabildiğince uzun süre gerin.
- Nefes verin ve tüm kaslarınızı gevşetin.
- Nasıl hissettiğinizi gözlemlemek için birkaç saniye ayırın.
- Nefes alın ve sadece kollarınızı ve ellerinizi gerginleştirin.
- Nefes verin ve tüm kaslarınızı gevşetin.
- Sırtınız, göğsünüz, göbeğiniz, kalçanız, bacaklarınız ve ayaklarınız için de aynı germe/gevşeme çalışmasını sürdürün.
- Sonunda, tüm kaslarınızı aynı anda gerin. Derin bir nefes alın ve nefes verirken tüm kaslarınızı gevşetin.
- Vücudunuzda neler olduğunu gözlemleyin. Gevşemeye ve rahatlamaya odaklanın.



## • Dengeleme (Grounding) Çalışması

- Zihne istem dışı giren düşünceleri kontrol altına almayı sağlayan bu teknikte amaç, duyumlarımız aracılığıyla çevre ve bedenimizle ilgili farkındalığı sağlamak ve içinde bulunulan ana geri getirmektir.
- Ellerinizi ve ayaklarınızı serbest bırakacak şekilde, rahat bir pozisyonda oturun.
- Nefesinizi yavaş ve derin şekilde alıp vermeye başlayın.
- Etrafınıza bakın ve sizde herhangi bir rahatsızlık veya stres hissi uyandırmayan beş objenin adını zihninizde tekrarlayın.
- Yavaş ve derin nefes alıp vermeye devam edin.

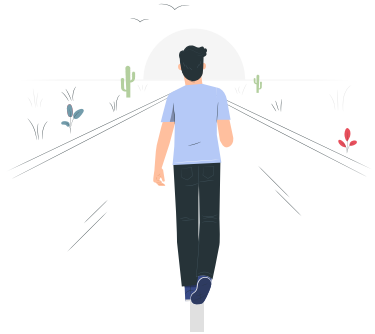


- Şimdi etrafınızda duyduğunuz seslere kulak verin ve sizde herhangi bir rahatsızlık ya da stres hissi uyandırmayan beş sesi zihninizden geçirin.
- Yavaş ve derin nefes alıp vermeye devam edin.
- Ve şimdi bedensel duyularınıza ve nasıl hissettiğinize dikkat etmeye çalışın ve sizde herhangi bir rahatsızlık ya da stres hissi uyandırmayan beş hissin ne olduğunu zihninizden geçirin.
- Nefesinizi yavaş ve derin şekilde alıp verin.
- Şimdi ağzınızda oluşan tatlara dikkat edin. Fark edebildiğiniz tatları adlandırmaya çalışın.
- Sakin ve nazikçe nefes alıp vermeye devam edin.
- Ve şimdi etrafınızda ne gibi kokular olduğunu fark etmeye çalışın. Sizde herhangi bir rahatsızlık uyandırmayan kokuları ayırt etmeye ve zihninizde adlandırmaya çalışın.

## • Farkındalık Çalışması

**Farkındalıkla Yürüme:** Hareket etmek stresli anlarda hem vücudu hem zihni ana getirerek, başa çıkmayı kolaylaştırır. 10 dakikalık bir yürüyüş planlayın, sessiz ve sakın bir ortam olmasına gayret edin.

- Öncelikle olduğunuz yerde sabit durarak, ayağınızı bastığınız yeri fark edin. Tüm bedeninizi farkına varın.
- Düzenli, sakın ve nazik nefesler alarak ana gelin.
- Zihninizden gelip geçen düşünceleri akışına bırakın ve tekrar kendi bedeninize odaklanın.
- Şimdi nazikçe kendinizi farkındalıkla 10 dakika yürümeye hazırlayın.
- Ayaklarınızın yere çarptığı anları, bedeninizin nasıl hareket ettiğini fark edin.
- Çevrenizdeki sesleri, kokuları, olan biteni nazikçe kabul edin ve yürüyüşünüze devam edin.



**Duyguları Fark Etme:** Gün içinde birçok duyguyu değişik Őiddetlerde yaşıyoruz. Kimi zaman duygular iç içe geçiyor, kimi zaman ise hangi duygunun etkisinde olduğumuzu ayırt etmekte zorlanıyoruz.

Üzgün hissetmek, kızgın olmak veya hayal kırıklığına uğramakla aynı şey değildir. Çoğu zaman duygularımızı karıştıırırız. Bu egzersiz duygularınızı tanımanıza yardımcı olacaktır.

- Sakin, derin ve rahat nefes alıp vermeye başlayın.
- Duygularınızı tanımaya ve kendinizi fark etmeye odaklanın.
- Gözlerinizi kapatın ve duygularınıza odaklanın. Yargılamadan onlara isim verin.
- Őu an içinde bulunduğunuz duygu hangisi? Başka hangi duyguya benziyor? Duygularınızı yargılamadan kabul etmeye onları nazikçe fark etmeye devam edin.
- Nefes alıp vermeye devam ederken, fark ettięiniz duygunuza bir renk verin.
- Şimdi seçtiğiniz rengin en güçlü hâlini hayal edin, en canlı en göz alıcı hâlini görmeye çalışın.
- Tekrar nefes alıp verin. Nazikçe, sakin ve derin nefes alın ve verin.
- Şimdi duygunuza odaklanın ve rengi soldurmaya başlayın. Daha mat, donuk, cansız ve silikleşen bir renk olmaya başlamasına odaklanın.
- Duygunuzu ve gittikçe silinen rengini fark edin.

## Görev Sonrası Yaşanabilecekler ve Öneriler

- Zihniniz uyaranlara normalde olduğundan daha az tolerans gösterebilir. Ses, ışık, gürültü, korna gibi uyaranlara karşı hassasiyetiniz artabilir.
- Görev alanından dönüşte hemen işe başlamak da çoğu zaman zorlu olabilir.
- İnsanlardan uzak durma eğilimi veya bir süre "anlamı" kaybetme gibi duygu ve düşünceler (Çevremdekiler ne kadar gereksiz şeylere üzülüyorlar? Bu da dert mi? vb.) yaşayabilirsiniz. Bu tepkilerin yaşanması olağandır ve bir süre sonra azalması beklenir.
- Dinlenin, sevdiklerinizle vakit geçirin. Günlük yaşantınıza hızla geri dönün.
- İhtiyaç duyuyorsanız çalışana destek toplantılarına veya oturumlarına katılarak duygularınızı paylaşın. Yeni başa çıkma yolları öğrenin ve hayatınıza katın.
- İşiniz, yürüttüğünüz çalışmalar ve sorumluluklarınızı yerine getirme süreçlerinizle ilgili geri bildirim almaya çalışın.
- Çeşitli travmalar yaşamış kişilere elinizi uzatabildiğinizi, hayata tutunmalarına destek olabildiğinizi hatırlayın.



### **Unutmayın!**

**Kendinize yüklenmeyin.** Zorlu süreçlerle mücadele etmek zaman alır.

**Elinizden geleni yapın,** yapamayacaklarınız için sabırlı olun, yapabilecekleriniz ile yapamayacaklarınızın ayırımına varın.

**Destek almaktan çekinmeyin.** Yalnız değilsiniz, çaresiz hiç değilsiniz!



## Ne Zaman Bir Ruh Sağlığı Uzmanına Başvurulmalıdır?

- Huzursuzluk, kaygı, endişe, öfke gibi yoğun duygular yaşıyorsanız ve başa çıkmakta zorlanıyorsanız,
- Yaşadığınız yoğun duygular öz bakımınızı, sosyal ilişkilerinizi ve iř hayatınızı olumsuz etkiliyorsa,
- Kendinizi çok umutsuz hissediyorsanız,
- Yaşadığınız zorlu olayları tekrar tekrar hatırlıyor, zihninizi bir konuya odaklamada zorlanıyorsanız,
- Uykunuz ve iştahınızda belirgin değişiklikler varsa,
- Kendinize ve/veya başkasına zarar verme ile ilgili düşünceleriniz varsa gecikmeden destek alınız.





## **Unutmayın!**

Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğümüz aracılığıyla afet ve acil durumlarda sahada görev yapan psikososyal destek personelimizden destek alabilirsiniz.



**T.C. AİLE VE SOSYAL HİZMETLER BAKANLIĞI**  
AİLE VE TOPLUM HİZMETLERİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

**İHTİYAÇ HÂLİNDE PSİKOSOSYAL DESTEK BAŞVURUSU VE  
YÖNLENDİRME İÇİN:**

..... Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü

Adres: .....

.....

Tel: .....