

AFET VE ACİL DURUMLARDA SAHA ÇALIŞANI OLMAK

SAHA ÇALIŞANLARININ YAŞADIKLARI ZORLUKLAR



AFET VE ACİL DURUMLARDA SAHA ÇALIŞANI OLMAK

SAHA ÇALIŞANLARININ YAŞADIKLARI ZORLUKLAR

Afet, acil durum ve kriz ortamlarında çalışan arama kurtarma ekipleri, ilk yardım ekipleri, psikososyal destek ekipleri, tüm yardım çalışanları ve gönüllüler yoğun bir çalışma temposuyla gerek fiziksel gerek psikolojik olarak zorlayıcı olabilecek ortamlarda çalışmaktadırlar. Saha çalışanları genellikle afetten direkt etkilenen nüfus kadar travmatik deneyimlerle karşılaşmasa da, toplu felaketlere yardım etmek ve tanık olmak fiziksel, bilişsel, duygusal, davranışsal ve ya ruhsal düzeyde benzer etkilerin görülmesine neden olabilmektedir. Özellikle arama kurtarma ekibi çalışanlarının işlerinin doğası gereği hızlı karar almak ve görevlerin hızlı tamamlanması gerekliliği kişilere kendilerini stresli hissettirebilmektedir. Duygusal düzeyde stres, saha çalışanlarının kendilerini baskı altında hissetmelerine, işlerine veya insanlara olan ilgilerini kaybetmelerine neden olabilmekte ve hayal kırıklığı, mağduriyet veya güvensizlik duyguları yaratabilmektedir.

Uzun çalışma saatleri, hayatta kalanların ihtiyaç ve taleplerinin kapsamının genişliği, belirsiz roller ve afet gibi büyük çapta travmatik yaşam olayından kurtulan kişilerle birebir temasta bulunmak en deneyimli profesyonelleri bile etkileyebilmektedir. Bu alanda çalışan kişiler yeterli yönetsel ve örgütsel destek mekanizmalarının mevcut olmaması durumunda stres faktörlerini daha yoğun olarak yaşamaktadırlar.

PSİKOSOSYAL RİSKLER

İnsani yardım çalışmaları genellikle hem afetten etkilenen nüfus hem de saha çalışanları için stresli durumlarda yürütülmektedir. Günlük olarak stres, farklı ve genellikle zor bir bağlama uyum sağlama hızı, iş yükü, hayal kırıklıkları veya kişisel problemlerle ilgilidir. Yönetilebilir sınırlar içinde yer alırsa, günlük stres uyarıcı bir etkiye sahip olabilir ve insani yardım deneyimine olumlu bir anlam vermeye yardımcı olacak motivasyona sebep olabilir. Günlük stresin yanı sıra, yaşam koşulları, durumdan kaynaklanan tehditler, rahatlama/gevşeme veya sosyal desteğe ulaşmada yaşanan zorluklar zamanla biriken strese neden olmaktadır. Bununla beraber afetler, krizler, acil durumlar saha çalışanlarının işlerinin bir parçası olsa da stresi de besleyen önemli bir faktördür. Afetzedelerin yaşadığı ve yardım çalışanlarının işlerinde tanıdıkları veya paylaştıkları stres bazen güçsüzlük veya suçluluk duygusu yaratabilmektedir.

Olağan iş streslerinin yanı sıra, aşağıdaki durumlar ekstra stres ve zorlanma kaynağı olabilmektedir;

- Toplu krizin bir parçası olmak,
- Ölü bedenlerle uğraşmak, birden fazla zayıyla uğraşmak, güçlü duygular ve etkilenen insanların hikayeleri ile ağır deneyimlere tekrar tekrar maruz kalmak,
- Fiziksel olarak zor, yorucu veya tehlikeli görevleri yerine getirmek,
- Zor görevler nedeniyle yaşanan uykusuzluk ve kronik olarak yorgun hissetmek,
- “Elinden geleni yapmak” için algılanan yetersizlikle yüzleşmek,
- Yiyecek, barınak ve diğer kaynaklara erişimden dolayı suçluluk duygusu,
- Ahlaki ve etik ikilemlerle yüzleşmek,
- Etkilenen bazı insanların öfkesine ve/veya olumsuz duygu/davranışlarına maruz kalmak,
- Uzun çalışma saatleri ve evden uzak olmanın etkisi ile evde destek/sosyal destek sisteminden kopmak,
- Organizasyondaki üstlerin politikaları ve kararları yüzünden hayal kırıklığı hissetmek.

Afetzedeler için bakım ve rahatlama sağlama konusundaki deneyimlerine karşı genellikle kendi duygusal tepkilerine yeterince hazırlıklı olmayan saha çalışanlarının stresle ilgili sorunlarının gelişme olasılığını azaltmak için birkaç kilit noktada desteklenebilir. Birincil müdahale, stres hakkında iyi ve sağlam bilgilerden ve zor durumlara karşı duygusal tepkilerle baş etmekten oluşur. Bu tür bilgiler, saha çalışanlarını kendi tepkilerini tespit etmeleri için hazır hale getirir ve öz bakım(self-care) ve akran desteği için alabilecekleri aktif seçenekler sunar. Eğer yeterli psikoeğitimler verilmezse stres faktörleri saha çalışanlarının psikolojik iyi oluşlarını ve iş kalitesini etkileyebilmektedir. Bu nedenle, öz bakım, hem başkalarına etkili bir şekilde yardım etmenin temel bir ön koşulu, hem de kişinin bu kapasiteyi sürdürmek için uygunluğunu korumanın bir yoludur.

Kritik olaylar ve potansiyel olarak travmatik olaylar deneyimlemiş veya tanık olan saha çalışanlarını bilgilendirmeden önce ilk olarak temel psikolojik desteğe (psikolojik ilk yardım vb.) erişmesi gerekmektedir. Eğer olay saha çalışanının günlük hayat işleyişini etkilemeye başladıysa saha çalışanı en erken zamanda travma alanında uygun desteği almalıdır. Kurtulan sayısı çok az olan bir uçak kazasında çalışan kurtarma çalışanlarının yüzde sekseninden fazlası travma sonrası bazı semptomlar, yarısından fazlası orta derecede şiddetli semptomlar göstermiştir. Kazadan neredeyse iki yıl sonra, kurtarma görevlilerinin beşte birinin hala belli semptomları gösterdiği raporlanmıştır. Kısa süre önce görevlerini tamamlamış olan insani yardım kuruluşlarının personeli üzerinde yapılan bir başka çalışmada, yüzde otuzunun travma sonrası sıkıntıya ilişkin önemli semptomlar bildirdiği ortaya çıkmıştır.

TÜKENMİŞLİK (BURN-OUT)

Günümüze tükenmişlik birçok meslek grubu için büyük bir risk faktörü olmaktadır. Saha çalışanları için tükenmişlik, kişilerin stres faktörlerine maruz kalmanın etkisiyle kendilerini bu stres faktörlerinden uzak tutamadıklarında gözlemlenmektedir. Saha çalışanları, tükenmişlik hakkında bilgi edinebilir ve böylece kendilerinde ve başkalarındaki işaretleri tanıyabilirler. Saha çalışanlarında tükenmişlik işaretleri;

- Kişinin ideallerinin hasar görmüş olduğunu hissetmesi
- Alaycılık
- Organizasyon tarafından takdir edilmemiş veya ihanete uğramış hissetmek
- Ruh kaybı/İsteksizlik
- Kendi önemi hakkında gerçekçi olmayan büyük inançlar
- Kahramanca ama umursamaz/pervasız davranış
- Kendi kişisel güvenliğini ve fiziksel ihtiyaçlarını ihmal etmek (molalara ihtiyaç duymamak, uyku vb.)
- Ekip arkadaşları ve takım liderlerine karşı güvensiz hissetmesi
- Anti sosyal davranış
- Aşırı yorgunluk
- Konsantre olamama
- Hastalık veya hastalık belirtileri
- Uyku güçlüğü
- Verimsizlik
- Aşırı alkol, tütün veya uyuşturucu kullanımı.

Saha çalışanlarının görevlerine hazırlanırken, işleriyle neler başarabileceklerine dair gerçekçi bir beklenti yaratmaları gerekmektedir. Saha çalışanları, yöneticinin ve kuruluşun tümü hem kişisel hem de pratik sınırların farkında olmalı ve bunlara saygı göstermelidir.

SAHA ÇALIŞANLARININ UYGULAYABİLECEĞİ ÖNERİLER

- Başkalarına yardım ederken kendinize iyi bakın.
- Acil müdahale çalışmasının doğasında stres olduğunu anlayın.
- Vücudunuza dikkat edin. Size uyarı işaretleri veriyor mu? Hızlı kalp atışı, mide ağrıları, göğüste sıkışma, titreme, sürekli yorgunluk hissi, baş ağrıları ve diğer ağrılar ve ağrılar stres belirtisi olabilir.
- Zihninize dikkat edin. Size uyarı işaretleri veriyor mu? Odaklanmada zorlanmak, hatırlamakta güçlük çekmek, normalden daha “düzensiz” olduğunuzu fark etmek, bunalmış veya korkmuş hissetmek stres belirtileri olabilir.
- Kişisel hayatınıza ve duygularınıza dikkat edin. Size uyarı işaretleri veriyor mu? Arkadaşlarınızla veya iş arkadaşlarınızla veya aile üyelerinizle daha fazla mı tartışıyorsunuz? Sürekli olarak kızgın veya üzgün veya korkulu veya umutsuz hissetmek stres belirtisi olabilir.
- Görev öncesi hazırlanın. Nereye gidiyorum? Bölge nasıl? İnsanlar nasıl?
- Görev sırasında kendinize dikkat edin: Kendinize yeterli “mola” veya “boş zaman” ayırdığınızdan emin olun. Mümkünse, molalarınızda çalışma alanınızdan uzaklaşın. (örneğin, yardım operasyonu alanının kenarındaki ayrı bir çadırda veya bir sığınığın arkasındaki bir odada). Bedeninize önem verin. Dengeli beslenmeye ve yeterince dinlenmeye dikkat edin. Mümkün olduğunca normal banyo rutinlerinizi sürdürün, dişlerinizi fırçalayın ve giysilerinizi temiz tutun. Kendi kişisel bakım ve istekleriniz için zaman ayırmak, zamanınızı anlamsız bir şekilde kullanmak gibi görünebilir, ancak maksimum verimlilikle çalışmanıza ve işinizi daha iyi ve daha az hatayla yapmanıza yardımcı olur.
- Stres seviyenizi azaltın: Kendinizi duygusal olarak korumak için kullanabileceğiniz bazı basit stres yönetimi ve diğer başa çıkma becerilerini öğrenin.
Örneğin;
- Afetin dehşetini ve yapılması gereken her şeyi yapmanın imkansızlığını düşünmekten kaçınmak için kendinizi hoş bir aktivite (ör. Ormanda yürüyüşe çıkarken) yaparken görselleştirin. Sahneyi biraz detaylı görselleştirmeye çalışın. Örneğin, bir plaj seçerseniz, kumu yuvarlayan dalgaları, martıları tepeden tırnağa, gökyüzündeki bulutları hayal edin. Dalgaların kükremesini, martıların çığlıklarını hayal edin. Ayağınızdaki kumun ve esintinin hissini hayal edin.
- Birkaç derin nefes alın. Dikkatinizi vücudunuza giren ve çıkan havanın hissine odaklayın. Derin nefes almaya devam edin. Şimdi, alnınızdaki kaslardaki gerginliğin vücudunuzdan dışarı aktığını hayal edin. Aynı şeyi çeneniz, omuzlarınız, kollarınız ve bacaklarınızdaki kaslarla nefes alarak yapın.
- Başparmaklarınızı ve işaret parmaklarınızı sıkıca bastırın. Yavaş, derin bir nefes alın ve iki veya üç saniye tutun. Sonra yavaşça nefesinizi serbest bırakın ve aynı anda parmaklarınızın baskısını yavaşça gevşetin ve yavaşça kendinize “rahatla” deyin.
- Deneyimlerinizi paylaşın: Deneyimleriniz ve ihtiyaçlarınız hakkında başkalarıyla (iş arkadaşları, amirler) konuşun. Hangi bilgilere ihtiyacınız var? Ne tür bir desteğe ihtiyacınız var? Defusing & Debriefing'e katılın
- Eve dönüş zamanı gelince kendinizi eve dönmeye hazırlayın: Görevinizi tamamladıktan sonra eve dönüşünüz beklediğinizden daha karmaşık olabilir. Ailenizin sen görevdeyken onların hayatlarının devam ettiğini unutmayın. Onlar için kendi deneyimleri önemlidir. Kırık bir çamaşır makinesiyle veya bir çocuğun küçük bir hastalığıyla uğraşmak gibi bir şey, yaptığınız şey ve yaşadıklarınızla karşılaştırıldığında size çok az önemli görünebilir, ancak aileniz için bu deneyimler büyük önem taşıyabilir.
- Çocuklarınız sızsiz geçinmeye ve öncelikle diğer ebeveynleriyle ilişki kurmaya alışmış olabilir veya onlar-

dan uzak kaldığınız için size kızgın olabilir. Hoşgörülü olmaya hazır olun; Beklediğiniz kahramanın karşılığını alamadığınız için incinmeyin ve dışarıdan gerektiğinde danışmanlık ve destek kaynakları arayın.

Stres Önleme ve Yönetimi Bireysel Boyut

İş Yükü Yönetimi

- Gerçekçi bir çalışma planıyla belirlenen görevleri öncelik seviyelerine göre düzenleyin.

Dengeli Yaşam

- Mümkün oldukça fiziksel egzersiz ve kas açma-germe egzersizleri yapın.
- Dengeli beslenin, aşırı abur cuburdan, kafein, alkol veya tütünden kaçının.
- Özellikle uzun görevlerde yeterli uyku ve dinlenmeye özen gösterin.
- Birincil sosyal desteklerinizle (aile, arkadaş vb) temas ve iletişim halinde olun.

Stres Azaltma Stratejileri

- Derin nefesler alarak fiziksel gerginliği azaltın.
- Meditasyon ve gevşeme teknikleri
- Egzersiz yapmak, okumak, müzik dinlemek, banyo yapmak, aileyle konuşmak, özel bir yemek yemek gibi sizi deşarj edebilecek aktiviteleri ihmal etmeyin
- Uygun zamanlarda iş arkadaşlarınızla duygularınız ve tepkileriniz hakkında konuşmaktan çekinmeyin.

Kişisel Farkındalık

- Stres reaksiyonları için erken uyarı işaretlerine dikkat edin.
- Stres tepkilerini tek başınıza değerlendirememeye ihtimalinizi kabul edin, geri bildirim için açık olun.
- Travmatik yaşam olaylarına maruz kalan kişilerle çalışmak saha çalışanlarında bu tarz konuların konuşulmasından kaçınmaya sebep olabilmektedir. Kişilerin yaşadıkları ile kendinizi özdeşleştirmemeye özen gösterin.
- Profesyonel yardım ilişkisi ve arkadaşlık ilişkisi arasındaki farkı ayırt edin.
- Kişisel önyargılarınızın ve kültürel kalıplarınızın farkında olun.
- Saha çalışanlarında dolaylı travma ve şefkat yorgunluğu görülebilmektedir.
- Kendi afet deneyiminizin veya kayıplarınızın yaptığınız işteki etkililiğinizi nasıl ve ne zaman etkilediğinin farkında olun.

ORGANİZASYONEL BAZDA UYGULANABİLECEK ÖNERİLER

Stres Önleme ve Yönetimi Organizasyonel Boyut

Etkili Liderlik

- Afette bilgi verme biçiminizin anlaşılır ve iletişim sistemleriniz bütün çalışanlarınız için erişilebilir olmalıdır.
- Saha çalışanları için uygun ve erişilebilir psikolojik destek ve süpervizyon mutlaka olmalıdır.
- Tüm çalışanlar için afet oryantasyonu sağlanmalıdır.
- Vardiyalar 12 saatten fazla, vardiya araları 12 saatten az olmamalıdır.
- Saha çalışanlarını vardiyaları başlarken düzenli olarak bilgilendirin.
- Gerekli ekipmanları her zaman erişilebilir şekilde depolayın.
- İletişim araçlarını her zaman erişilebilir tutun.

Açık Amaç ve Hedefler

- Göreve uygun, açıkça tanımlanmış müdahale hedefleri ve stratejileri belirleyin. (Örneğin, kriz müdahalesi, bilgilendirme)

Rollerin Belirlenmesi

- Her görev için gerekli açıklamaları yapın ve kişilerin yetkinliklerine göre görevleri atayın.
- Ortam başka bir kurumun koordinasyonu altında olduğunda saha çalışanlarını bilgilendirin.

Takım Desteği

- Stres tepkilerini izlemek ve stres yönetimini sağlamak için akran desteği sağlayın.(Buddy System)
- Destekleyici ve hoşgörülü bir çalışma ortamı oluşturun.

Planlama

- Çalışanları düşük, orta ve yüksek stresli görevler arasında geçiş yapmasını sağlayın,
- Molaları ve kişilerin kendine ayıracağı zamanları destekleyin,
- Saha çalışanlarına stresinin belirti ve semptomları ve başa çıkma stratejileri hakkında psikoeğitim düzenleyin. Eğer yetkin değilseniz profesyonel destek alın.
- Bireysel ve grup bazında bilgilendirme sağlayın. Defusing & Debriefing'e katılın
- Saha çalışanlarının operasyondan ayrılması durumunda çıkış planı oluşturun: Bilgilendirme, yeniden giriş bilgileri, geri bildirim fırsatı vb.

