



AFETLERDEN SONRA YARDIM ETMEK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

Siz ve aileniz için yardım

- Hislerinizi tanımlayın.
- İhtiyaçlarınızı belirleyin.
- Mevcut kaynakları bulmak için yerel afet yönetim merkezlerine başvurun.
- İyileşmek için kendinize zaman tanıyın: üzgün olmanız doğal.
- Alkol ve ilaç kullanımınızı minimuma indirin bu sizin durumunuzu kötüleştirecektir.
- Diğerleriyle duygularınızı paylaşın. Bu stresinizi hafifletir ve paylaştığınız hislerinizi daha iyi anlamanızı sağlar.
- Diğerlerinin size verdiği yardımı kabul edin. Siz onlara yardım etmez miydiniz?
- Mümkün olduğunuzda, boş zaman yaratın ve eğlenceli bir şey yapın.
- Yeterince dinlenin ve iyi beslenin.
- Mümkün olduğunca fazla fiziksel aktivite yapın,örneğin yürüme veya koşma.

Çocuğunuz için yardım

- Çocuğunuzla onun ve sizin duygularınız hakkında konuşun. Çocuğunuzun yaşı fark etmeksizin, birçok duygunun paylaşıldığını göreceksiniz.
- Çocuğunuzla ne olduğu hakkında konuşun, çocuğunuzun anlayabileceği gerçek bilgiler sağlayın.
- Çocuğunuza sizin güvende olduğunuzun güvencesini verin. Bu güvenceyi gerektiği sıklıkla tekrarlayın.
- Çocuğunuzla birlikte, onun da rol alabileceği güncel güvenlik prosedürlerini inceleyin.
- Çocuğunuza, olanların onun yaptığı bir şeyin sonucu olmadığını anlatın.

- Çocuğunuzun oynamaya ve resim çizmeye teşvik edin. Bu duygularını ifade etmeleri için iyi bir yoldur.
- Çocuğunuza dokunun. Dokunmak birinin onun için orada olduğuna dair ekstra bir güvence sağlar.
- Özellikle yatmadan önce çocuğunuzla ekstra zaman geçirin.
- Sorumlu davranışı tanıyın ve övün.
- Öğretmenlerle ve çocuğunuzun felaketten nasıl etkilendiğini anlamayacak kişilerle yakından ilişki kurun.

Diğerlerine yardım için

- Sorun yaşayanları dinleyin.
- Afet hakkında kendi duygularınızı paylaşın.
- Başkalarının stres nedeniyle gösterebileceği alınganlık ve çabuk sinirlenmelere karşı toleranslı olun.
- Sunulan yardım ve olası kaynaklar hakkında bilgileri paylaşın.
- İhtiyaçları belirlemek ve işleri daha iyi hale getirmek için birlikte çalışın. Birlikte yapacağınız en küçük şeyler bile herkesin umutla bakma ve iyileşmesinde aktif rol oynayacaktır.

Afete verilen tepkiler şiddetli ise veya uzun süre devam ederse, kendinize, çocuğunuza veya ailenize yardım isteyin.

KRİZ DURUMLARININ ETKİSİNİ ANLAMA VE YÖNETME KILAVUZU

Anormal olaylara normal tepki

Her yıl milyonlarca insan, insan kaynaklı ya da doğal afetler sebebiyle acı çekmektedir. Olağanüstü durumlar sonrası kayıplar doğal bir yas süreciyle sonuçlanır. Bu deneyimler hem fiziksel hem de psikolojik özellikleri olan doğal tepkilerle sonuçlanır. **Bunlar anormal olaylara verilen normal tepkilerdir.**

Hepimiz travmatik deneyimlerden farklı şekilde etkileniyoruz. Sevdiklerimizin kaybı ya da sevdiklerimizden ayrılma, kazalar, evlerin tahrip olması, hayvanlarımızın ölümü, evimizin ya da içinde yaşadığımız yerlerin aniden hasar görmesi, zorunlu göç, mülteci veya tutuklu olarak yaşamak travmaya neden olan deneyimlerden bazılarıdır. Travmatik deneyimlerim hem fiziksel hem de zihinsel sağlık üzerindeki olumsuz etkileri şu şekilde azaltılabilir:

- 1) Strese/ travmaya neyin sebep olduğunu anlamak.
- 2) Afetlere/acil durumlara verilen normal tepkileri anlamak.
- 3) Bu deneyimlere tepkinizi nasıl yöneteceğinizi öğrenmek.

Acil durumlarda bazı ilk tepkiler

- Korku
- İnanamama
- Panik
- Çaresizlik
- Mülkten vazgeçme konusunda isteksizlik
- Yönelim bozukluğu ve uyuşukluk
- Karar vermede zorluk
- Bilgiye ihtiyaç uymak
- Kendin ve ailen için yardım aramak
- Diğer afetzedelere yardım

Acil durumlar sonrası bazı tepkiler

- İştah ve sindirim sistemi problemleri
- Uyumada zorluk ve baş ağrısı
- Öfke ve şüphe
- Kayıtsızlık ve depresyon
- Belirgin bir sebep olmaksızın ağlamak
- Hayal kırıklığı ve güçsüzlük duyguları
- Artan hastalık hissi
- Bunalmışlık duygusu
- Gerginlik ve sinirlilik
- Gelecekle ilgili endişe
- Dış yardımda hayal kırıklığı veya dış yardımın reddi
- Aile, arkadaş veya sosyal faaliyetlerden kendini soyutlama
- Suç
- Aile içi şiddet
- Zayıflık, bayılma veya nöbetler
- Uyuşturucu / Alkol kötüye kullanımı
- Durumu yeniden yaşamak
- Konsantre olma zorluğu
- Bellek sorunları

Çoğu durumda bunların normal tepkiler olduğunu ve kendinize, ailenize ve topluluğunuza yardımcı olma konusunda aktif olduğunuzda tepkilerin gelişeceğini ve değişeceğini unutmayın.