



Bahçelievler Mah. Nar Yolu  
Bulvarı Milli Eğitim Lojmanları  
Yanı No:17/1 Merkez/NEVŞEHİR



nevsehirram



@NevsehirRam



Nevşehir Ram



0384 213 05 59



# “DOĞAL AFET TRAVMASI VE ÖNLENMESİ”

## VELİ BİLGİLENDİRME KİTAPÇIĞI

# TRAVMA NEDİR?

Günlük hayatımızda zaman zaman duygusal olarak ciddi biçimde zorlandığımız dönemler olur. Bizi zorlayan bu yaşantılar değişik biçimlerde ortaya çıkabilir.

Olumsuz yaşantılar bazen deprem, sel gibi doğal afetler sonucu oluşmakta bazen de savaş, göç, terör, cinsel istismar, trafik kazası, rehin alınma gibi insan eliyle ortaya çıkmaktadır. Bu tür yaşantılara bazen doğrudan maruz kalıyor bazen de tanıklık ederek dolaylı olarak etkilenebiliyoruz.

Günümüzde kitle iletişim araçlarının yaygınlaşması ile bu tür olaylardan her zamankinden daha fazla haberdar oluyoruz. Dolayısıyla, sadece kendi yaşam alanımızdaki yaşanan travmatik olaylara doğrudan maruz kalmıyor aynı zamanda dünyanın dört bir yanında yaşanan olaylardan da anında haberdar olabiliyoruz. Bazen görece çok az kişinin doğrudan mağdur olduğu travmatik olayların bile genel ruh sağlığını tehdit edici yaygın ve uzun süreli etkileri olabilmektedir.

# TRAVMA NEDİR?

**Travma;** kişinin hayatını ya da ruhsal dengesini tehdit eden ve duygusal anlamda üstesinden gelmekte zorlandığı olaylar, deneyimler veya durumlardır.



# TRAVMATİK OLAY ANINDA VERİLEN TEPKİLER

FİZİKSEL	ZİHİNSEL
<i>Bedenin harekete geçmesi</i>	<i>Zihnin harekete geçmesi</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>Adrenalin/noradrenalin salgısında değişim</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Faydalı olabilecek önceki tecrübeler ve bilgilerin zihne çağrılması</li></ul>
<i>Fiziksel harekete geçme</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>Duyusal farkındalığın artması</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>Hızlı ve ani tepki verme</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Dikkatin odaklanması</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>Tehlikeyi bertaraf etmeye hazır olma</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Zihnin ve hafızanın canlanması</li><li>Bilgiyi hızlı işlemeye hazır olma</li></ul>
<i>Ağrı/acıyı engelleme/azaltma</i>	<i>Duyularını bastırma</i>



# TRAVMATİK OLAY SONRASINDA VERİLEN TEPKİLER

- Kırılganlık, korku, kaygı
- İstenmeden tekrarlanan güçlü anılar
- Uyku sorunları
- Suçluluk duygusu ya da kendini suçlama
- Kaçınma davranışları
- Konsantrasyon güçlükleri
- Öfke
- Üzüntü
- Bedensel tepkiler
- Gerileme (regresyon)
- Olayı tekrar tekrar zihninde canlandırma
- Sosyal ilişkilerde sorun yaşama
- Anlam ve değerlerde değişim



# TRAVMANIN UZUN DÖNEM ETKİLERİ

- Kişilik ve karakter gelişiminde sorunlar
- Dünya ve kendisine ilişkin kötümserlik
- Gelecekte benzer olayların tekrar başına gelebileceğine ilişkin karamsarlık
- Diğer insanlarla ilişkilerde sorunlar
- Ahlaki gelişimde sorunlar
- Biyolojik gelişimde sorunlar



# TRAVMANIN UZUN DÖNEM ETKİLERİ

- Duyguların düzenlenmesinde yaşanan sorunlar
- Olumsuz benlik algısı, özgüven yetersizliği
- Baş etme becerilerinde gerileme
- Öğrenme potansiyelinde düşüş
- Meslek seçimi ve mesleki görevleri yerine getirmede sorunlar



# TRAVMANIN GENEL SONUÇLARI

- Hastalık ve ölüm (yaralanma, hastalık, ölüm)
- Maddi kayıplar (zarar, yıkım, ekonomik kayıplar)
- Sosyal aksama/karmaşa (altyapı hasarları, hayatta kalmak için gerekli olan kaynakların olmaması, nüfusun yer değiştirmesi)
- Psikososyal etkiler (stres, zarar veren davranış değişikliği, psikopatolojik kayıp, yas)
- Sosyoekolojik ve kültürel etkiler





# DOĞAL AFET TRAVMASI VE ÖNLENMESİ

Geçmişten günümüze kadar Türkiye’de insanları ve toplumu doğrudan ya da dolaylı olarak etkileyen mal kaybı, yaralanma ve can kaybına neden olan doğal afetlerle sık sık karşılaşmıştır.

Nedeni her ne olursa olsun aniden meydana gelen, tahmin edilemeyen, insanları zor durumda bırakan ve geniş alanlara yayılan doğal afetler başta deprem olmak üzere, heyelanlar, seller, kuraklık ve yangınlar önemli oranda zararlara ve yıkıcı etkilere yol açar.

Türkiye, coğrafik konumu, jeolojik yapısı, meteorolojik özellikleri ve tektonik oluşumlardan dolayı çeşitli doğal afetlerin yaşanması olası bir ülkedir.

Türkiye mevcut durumundan ötürü fiziksel ve sosyal zarar görme olasılığı yüksek bir ülkedir. Bu nedenle, ülkemizde doğal afetler sonucunda önemli miktarda can kayıpları, yaralanmalar ve mal kayıpları yaşanabilir.



# DOĞAL AFET TRAVMASI VE ÖNLENMESİ

Doğal afetler doğrudan veya dolaylı olarak bireysel ve toplumsal etkilere sahiptir. Doğal afetler toplumsal yaşamı olumsuz etkileyeceği gibi can kaybına da neden olabilmektedir. Afetler yüksek oranda can kaybına neden olmakla birlikte toplumdaki bireylerin sağlık, beslenme, iş, barınma ve eğitim koşullarını etkileyerek yaşam standartlarını en aza indirmektedir.

Doğal afetlerin bireyler ve toplum üzerine genel etkileri; eğitim, sağlık ve barınma faaliyetlerinin gerçekleştirilememesi; elektrik, su, iletişim ve ulaşım gibi hizmetlerin kesintiye uğraması; tarım ve endüstriyel üretim için hammadde eksikliği ve ithalat-ihracat faaliyetlerinin azalması; işsizlik, ekonomik sıkıntı ve kamu maliyesinde açık oluşması olarak sıralanabilmektedir.

Doğal afetler bireylerde, şaşkınlık, panik hâli oluşturma, salgın hastalıklara yakalanma riski, yaralanma ve ölümlere neden olmakla birlikte toplumda ve yerleşim yerlerinde büyük kayıplar meydana getirebilir.

# DOĞAL AFET TRAVMASI VE ÖNLENMESİ

Doğal afetler yıkıcı etkilerinin yanı sıra toplumsal gelişim hızını da yavaşlatmaktadır. Afetler doğrudan ölüm, hastalık, mimari yapının yıkılması, altyapı sistemlerinin kesintiye uğraması ve geçim sorunu gibi etkilere sahiptir.

Ayrıca yoksulluk ve açlığı iyileştirmeyi, eğitim, sağlık, güvenlik ve alt-yapı hizmetlerine yönelik yatırımları da engelleyerek ekonomik kriz, politik ve sosyal çatışmalar, hastalık ve çevresel bozulma gibi sıkıntıları beraberinde getirebilmektedir.



# DOĞAL AFET TRAVMASI VE ÖNLENMESİ

## Anne Babaların Yapması Gerekenler

-Çocuklara gelişim özellikleri dikkate alınarak, yaşanan olayla ilgili bilgi verilmelidir.

-Çocuklara; onları sevdiklerini, desteklediklerini ve koruyacaklarını ifade ederek onlarla daha çok zaman geçirilmelidir.

-Özellikle küçük yaş grubunda fiziksel temas önemli olduğu için çocuklara sarılmaktan çekinilmemelidir.

-Büyük yaş çocuklarla ayrıntılı konuşarak, küçük yaş çocuklarla da resim ve benzeri yollarla duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri sağlanmalıdır.

-Ev ve okul yaşantısından beklentiler yüksek olmamakla birlikte çocukların okula devam etmeleri sağlanmalı ve teşvik edilmelidir.

-Çocuklarınıza yardım edebilmek için öncelikle kendinizin sağlıklı kalmak zorunda olduğunuzu bilerek, kendinizde olan problemleri giderme yollarını bulmalısınız.

-Gerektiđi durumlarda uzmanlardan profesyonel destek alabileceđinizi unutmayın.

# HAYATINIZI ETKİLEYEN ZORLAYICI YAŞAM OLAYLARI SONRASINDA HANGİ GÜÇLÜ YANLARINIZI KULLANIRSINIZ?

## GÜÇLÜ YANLAR

<b>GİRİŞKENLİK</b>	<b>ADİL OLMAK</b>
<b>İYİMSERLİK</b>	<b>SAKİN KALABİLMEK</b>
<b>KOLAY İLETİŞİM KURABİLMEK</b>	<b>SABIRLI OLMAK</b>
<b>MERHAMETLİ OLMAK</b>	<b>İŞBİRLİĞİNE YATKINLIK</b>
<b>SOĞUKKANLILIK</b>	<b>DÜZENLİ OLMAK</b>
<b>KARARLILIK</b>	<b>YARDIMSEVERLİK</b>
<b>TEDBİRLİ OLMAK</b>	<b>DUYARLILIK</b>
<b>SORUMLULUK SAHİBİ</b>	<b>GENİŞ İLGİ ALANLARI</b>
<b>YENİLİĞE AÇIKLIK</b>	<b>CESARET</b>
<b>YARATICI, MERAKLI OLMAK</b>	<b>DÜRÜSTLÜK</b>
<b>YAŞAM SEVİNCİ</b>	<b>İYİLİKSEVERLİK</b>
<b>AFFEDİCİLİK</b>	<b>LİDERLİK</b>
<b>ALÇAK GÖNÜLLÜLÜK</b>	<b>UMUTLU</b>
<b>DEĞERLER/MANEVİYAT</b>	<b>MİZAH YETENEĞİ</b>