

# Afet Sonrası Alandaki Sağlık alışanlarına Yönelik Öz bakım Rehberi

Prof Dr Özden Yalçınkaya Alkar, Mart 2023

Klinik Psikolog, Psikoterapist, Süpervizör

Travmanın etkilerini birlikte atlatmak...

# Neden Önemli?

- ◆ Afetlerdeki ölüm ve yıkımın büyüklüğü ve genellikle tıbbi müdahalenin zor doğası, sağlık çalışanlarının ihtiyaçlarına özel dikkat gösterilmesini gerektirir.
- ◆ Afetlerde alanda destek sağlayanları desteklemek ve onları kişisel bakım uygulamalarına teşvik etmek, onların afetten etkilenenlere hizmet etme becerilerini sürdürebilmelerine olanak tanır.
- ◆ Uçakta kabin basıncı düşünce nasıl davranmak gereklidir?

# Afet Sonrası Ortamda Sağlık Hizmeti Sağlayan Kişilerin Karşılaştığı Zorluklar

Afet alanlarının fiziksel (yıkılmış vb) ve sosyal olarak dengesiz alanlar olması:

Afet bölgeleri genellikle fiziksel ve sosyal olarak istikrarsızdır.

Havaalanları, yollar ve iletişim gibi kritik altyapının bozulması nedeniyle hizmet vermek için uygun ortam oluşturmak için bir afet bölgesine erişim zor olabilir.

Hem hizmet sağlayanlar hem de afetten zarar gören hizmet sağlayıcıların (ayrıca hastaların da ) güvenliği en yüksek önceliğe sahiptir, ancak bunu sağlamak zorlayıcı olabilir.

# Afet Sonrası Ortama Has Zorluklar 1)Büyük bir acı.

- ◆ Yardıma ihtiyacı olan çok sayıda acı çeken insan, ağır fiziksel yaralanmalar ve birçok afet kurbanının yaşadığı neredeyse dayanılmaz kayıplar, en deneyimli sağlık hizmeti sağlayıcısının ve müdahale ekibinin bile sabrını zorlayabilir.
- ◆ Afetler genellikle kitlesel fiziksel travma üretir ve karşılaşılan yaralanmalar daha ciddi olabilir veya tedavideki gecikmeler nedeniyle birçok sağlayıcının tedavi etmeye alışık olduğundan daha karmaşık olabilir.
- ◆ Kafa/yüz travması veya yanıklar gibi şekil bozucu yaralanmalar duygusal olarak özellikle zor olabilir.
- ◆ Afetler, özellikle dahil olan herkes için rahatsız edici olabilen çocukların ölümlerine veya ağır yaralanmalarına neden olabilir.

## 2)Tıbbi bakımın yanı sıra destek sağlamak gerekliliği.

- ◊ Afet sonrası ortamda birçok hasta sıkıntılı ve çeşitli duygularla doludur.
- ◊ Aileleri veya arkadaşları olmayabilir.
- ◊ Sağlık hizmeti sağlayıcıları genellikle ekstra destek rolleri üstlenmeleri gerekir.
- ◊ Bu, özellikle hastanın yaralanmış ve yakınınını ya da anne babasını kaybetmiş bir çocuk olması durumunda geçerlidir.

### 3) Yetersiz kaynaklara sahip olan bir yerde hizmet verme.

- ◆ Afet sonrası klinik ortamlar genellikle standartların altındadır ve sağlık hizmeti sağlayıcıları, yetersiz kaynaklara sahip ortamlarda çalışmaya uyum sağlamalıdır.
- ◆ Klinik olarak endike olan teşhis testleri (örn. laboratuvar veya radyografik çalışmalar) ve müdahaleler (örn. ilaçlar veya ameliyatlar) sınırlı kaynaklar nedeniyle mümkün olmayabilir.
- ◆ Afet kurbanları, klinisyenlerin tedavi edilebilir olduğunu düşündükleri hastalıklar nedeniyle ölebilir.
- ◆ Ya da bazı müdahaleler gerçekleşebilir, ancak yetersiz koşullarda olabilir. Örneğin, uygun anestezi olmadan bile hayat kurtaran amputasyonların yapılması gerekebilir. Sağlık çalışanlarının hastalara (özellikle çocuklara) gerekli olsa bile acı vermesi zordur.

## 4) Alışılmadık ve beklenmedik koşullarda çalışma.

- ◆ Bir felaket ortamında çalışmak, genellikle kişinin ailesinden ve diğer sosyal desteklerden uzakta, bilmediği bir yere seyahat etmesi anlamına gelir.
- ◆ Konaklama ilkel şartlarda ve yiyecek ve su tedariki zayıf olabilir.

## 5) Afet ortamlarında sağlık hizmetleri vermenin psikolojik etkileri.

- ◆ Afet sırasında sağlık hizmeti verenlerin bir kısmı afet sonrası bir ortamda yardım etme deneyimini duygusal olarak tatmin edici bulurken; bir kısmı da işlerinin bir parçası olarak yoğun kayıp ve endişe duyguları ve düşünceleri yaşayabilir.



## 5) Afet ortamlarında sağlık hizmetleri vermenin psikolojik stresi.

- ◊ Duruma ilişkin bazı yaygın tepkiler şunlardır:
- ◊ Fiziksel ve duygusal tükenme
- ◊ Kurbanlarla özdeşleşme —“Çocuğum/eşim/annem/babam olabilirdi...”
- ◊ Keder, umutsuzluk, çaresizlik, üzüntü duyguları ve kendinden şüphe
- ◊ Uyumakta zorluk
- ◊ Daha fazlasını yapamamaktan ya da hastalarının sahip olmadığı imkanlara sahip olmamaktan dolayı suçluluk duyma
- ◊ Sağlık hizmeti sunumuna yönelik hayal kırıklığı ve öfke

# Sağlık Hizmeti Verenlerde Psikolojik Sıkıntıyı Azaltma Stratejileri

- ◆ 1) İletişim kurun.
- ◆ Meslektaşlarınızla açık ve iyimser bir şekilde iletişim kurun.
- ◆ Hataları veya eksiklikleri yapıcı bir şekilde belirleyin ve düzeltin.
- ◆ Birbirinize olumlu geri bildirimler verin.
- ◆ Olumlu geri bildirim güçlü bir motive edicidir ve stresi düzenler.
- ◆ Hayal kırıklıklarınızı ve çözümlerinizi paylaşın.
- ◆ Problem çözme, genellikle küçük problemler için bile olsa, başarı hissi veren profesyonel bir beceridir.

## 2) Temel ihtiyaçlarınızı fark edin.

- ◆ Düzenli olarak yediğinizden, içtiğinizden ve uyuduğunuzdan emin olun.
- ◆ Biyolojik olarak ihtiyaçlarınızı göz ardı etmeniz sizi de riske atar ve ayrıca hastalara bakma yeteneğinizi de azaltabilir.

### 3) Mola verin.

- ◇ Hastalarla ilgilenirken kendinize de arada bir mola verin.
- ◇ Travmatik olayla ilgisi olmayan sizi rahatlatacak, gevşeten ve keyifli bulduğunuz bir Őey yapın.
- ◇ Kısa bir yürüyüş yapmak, müzik dinlemek, kitap okumak veya bir arkadaşınızla birkaç dakika konuşmak olabilir.
- ◇ Bazı insanlar tam gün çalışmıyorlarsa ya da pek çok kişi acı çekerken eğlenmek için zaman ayırıyorlarsa kendilerini suçlu hissedebilirler.
- ◇ Ancak uygun biçimde dinlenmenin, ara verdikten sonra hastalara uygun bakım yapma gücünüzü artırdığını fark edin.
- ◇ Ailenizin ve arkadaşlarınızın sizi evde beklediğini unutmayın.

## 4) Bağlantı kurun.

- ◊ Meslektaşlarınızla konuşun ve birbirinizden destek alın.
- ◊ Afetler, insanların korku ve endişe nedeniyle kendilerini izole etmelerine neden olabilir.
- ◊ Bunu önlemek için duygularınızı paylaşın ve başkalarını dinleyin.

## 5)Sevdiklerinizle bağlantınızı sürdürün.

- ◆ Mümkünse sevdiklerinizle iletişim kurun.
- ◆ Yakınlarınız afet bölgesinin dışında önemli bir destek sağlarlar.
- ◆ İletişim halinde olmak, eve döndükten sonra sizi daha iyi anlayıp desteklemelerine yardımcı olabilir.

## 6) Sağlık alışanları arasında da kişisel farklılıklar olağandır.

- ◆ Bazı insanlar konuşmaya ihtiyaç duyarken, diğerleri yalnız kalmaya ihtiyaç duyabilir.
- ◆ Kendiniz, hastalarınız ve meslektaşlarınızdaki bu farklılıkları tanıyın ve saygı gösterin.
- ◆ 7) Gelişmelerden haberdar olun.
- ◆ Durum, planlar ve olaylardan haberdar olmak için toplantılara katılın.

## 8) Kendinizin psikolojik durumunu takip edin.

- ◆ Herhangi bir depresyon veya stres bozukluğu belirtisi için zaman içinde kendinizi izleyin.
- ◆ Uzun süreli üzüntü, uyku güçlüğü, girici anılar, umutsuzluk fark ederseniz profesyonel yardım alın.



## 9) Kendinizi ve yaptığınız işi takdir edin.

- ◆ Engellere veya hayal kırıklıklarına rağmen onurlu bir görevi yerine getirdiğinizi, en çok ihtiyacı olanlarla ilgilendiğinizi kendinize hatırlatın.
- ◆ Meslektaşlarınızı da - resmi veya gayri resmi - hizmetlerinden dolayı takdir edin.

Son olarak hem  
kendi sağlığınız  
hem de  
afetzedelere  
uygun yardımı  
sağlayabilmek  
için ‘Sınırlarınızı  
bilin...’

- ◆ Dinlediğiniz için teŝekkür ederim.
- ◆ Sorularınız için:
- ◆ [ozdenalkar@yahoo.com](mailto:ozdenalkar@yahoo.com)