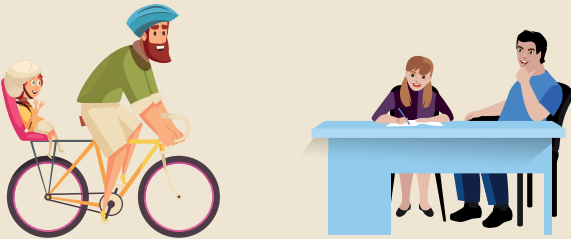


Döndükten Sonra

- › Sağlıklı beslenme alışkanlıklarını sürdürün.
- › Aile ve arkadaşlar ile vakit geçirmeye özen gösterin.
- › İkincil travmatik stres, tükenmişlik, eş duyum yorgunluğu gibi yardım hizmeti sunmaktan kaynaklı gelişebilecek zorlanmalar konusunda kendinizi gözlemleyin.
- › Günlük rutin oluşturun.
- › Afetzedelere yardım hizmeti sunmanın kişisel ve profesyonel yaşantınız üzerindeki etkilerinin farkında olun.



ÖNEMLİ NOT

Afetzedelere yardım hizmeti sunma sonucunda ortaya çıkan stres belirtileri ile baş etmekte güçlük çekmeniz durumunda, profesyonel destek alın.

ÇALIŞANA DESTEK

**Afet ve Acil Durumlarda
Psikososyal Destek Hizmeti
Sunan Saha Çalışanları İçin**

Öz Bakım

Afet sırası ve sonrasında destek hizmeti sunmak saha çalışanları için zorlayıcı bir deneyimdir. Afetzedelerin travmatik yaşam deneyimlerine maruz kalmak, yoğun iş yükü ve sınırlı kaynaklar sebebiyle saha çalışanları birçok stres faktörüne maruz kalır. Bu stres faktörlerine maruz kalmanın sonucunda da stres tepkiler gösterebilirler. Saha çalışanlarının yardım hizmeti sunmaya devam edebilmeleri için öz bakım stratejileri konusunda bilgi sahibi olması önemlidir. Saha çalışanlarının afet bölgesinde destek hizmeti sunmaları sonrasında maruz kalacakları stresten korunabilmeleri için takip edebilecekleri bazı adımlar bulunmaktadır. Bu adımlar afet bölgesine gitmeden önce, afet bölgesindeyken ve afet bölgesinden döndükten sonra uygulanabilecek adımlar olarak üç aşamada ele alınabilir.

Aşağıda, afetlerde destek hizmeti sunan saha çalışanlarının psikoeğitsel iyi oluşlarını korumalarına yardımcı olacak ve afet bölgesinde karşılaşılabilecekleri travmatik yaşam deneyimleri ile baş etme kapasitelerini arttırmalarına yardımcı olacak bazı önerilere yer verilmiştir.

Gitmeden Önce

- Afet bölgesinde ne gibi bir destek sunacağınız ve sizden neler yapmanızın beklendiği konusunda bilgi edinin.
- Afet bölgesine gitmeden önce sevdiğiniz kişilerle nasıl iletişim kurabileceğinizi konuşun. Afet bölgesinde telefon ve internet ile ilgili bağlantı sorunları yaşayabilirsiniz. Bu tür durumlarda neler yapabileceğinizi düşünün.
- Afet bölgesinde karşılaşılabileceğiniz acil durumların neler olabileceği ve bu tür durumlarda nasıl davranmanız gerektiği ile ilgili bilgi alın.
- İkincil travmatizasyon ve tükenmişlik belirtileri konusunda bilgi sahibi olun.
- Sağlıklı baş etme stratejilerinizi gözden geçirin.

- Ekip arkadaşlarınızla iletişim hâlinde olun.
- İkincil travmatizasyon, tükenmişlik gibi stres tepkileri konusunda kendinizi gözlemleyin.
- İkincil travmatizasyon travmatik bir olayı duymaktan/öğrenmekten veya böyle bir olay geçirmiş birisine yardım vermekten kaynaklı gelişir. Belirtileri arasında travmatik deneyim tekrarlanıyormuş gibi hissetmek, travma hatırlatıcılarından kaçınma, hatırlatıcıları rüyada görme bulunur.
- Tükenmişlikse sürekli ve yoğun strese maruz kalmanın bir sonucu olarak hissedilen boşluk, umutsuzluk ve çaresizlik duygusunun eşlik ettiği motivasyon kaybıdır.
- Afet durumlarında herkes belirli düzeylerde etkilenmeler gösterebilir. Sizin de bazı stres tepkileri göstermeniz oldukça doğaldır. Afet durumlarında aşağıda belirtilen tepkileri gösterebilirsiniz:
- Derin üzüntü, keder ve öfke anormal bir durum karşısında gösterilen normal tepkilerdir.
- İhtiyaç sona erene kadar afet bölgesinden ayrılmak istemeyebilirsiniz.
- Yorulmanıza rağmen çalışmaya devam etmek isteyebilirsiniz.
- Mola vermek ve rahatlama ihtiyaçlarınızı erteleyebilirsiniz.

Yukarıda sıralanan belirtilerin dışında stres yönetimine ihtiyaç duyduğunuzu gösteren belirtiler de bulunmaktadır. Bu belirtiler şunlardır:

- | | |
|---|-----------------------------------|
| ➤ Kendinizi ifade etmekte güçlük | ➤ Risk alma davranışlarında artış |
| ➤ Talimatları hatırlamada zorluk | ➤ Titreme/ baş ağrısı/ bulantı |
| ➤ İş ve kişisel yaşam dengesini kurmakta zorluk | ➤ Kafa karışıklığı |
| ➤ Olağandan daha sinirli olma | ➤ Sorun çözmekte güçlük |
| ➤ Karar vermede zorluk | ➤ Kurallara uymayı reddetme |
| ➤ Sınırlı dikkat süresi | ➤ Madde kullanımı |
| | ➤ Hatalarda artış |

Afet Bölgesindeyken

Yardım hizmeti sunma sonucunda oluşan stres belirtileriniz varsa sağlıklı baş etme stratejilerine başvurun. Bu stratejilerden birkaçı aşağıda sıralanmıştır:

- Sosyal destek kaynaklarını kullanmak
- Aile, arkadaş ve meslektaşlarla iletişim hâlinde olmak
- İşte düzenli dinlenme zamanları vermek
- Aşırı sorumluluk almaktan kaçınmak
- Meslektaşlardan, kendinden ve işten beklentiler konusunda gerçekçi olmak
- Geçmişte stresle baş etmeye yardımcı olan ve kişinin dayanıklılığını arttıran faktörlerin farkına varmak



- Ekipler hâlinde çalışmak
- Günlük tutmak
- Nefes egzersizleri yapmak veya rahatlama tekniklerini uygulamak
- Günlük çalışma saatlerini en fazla 12 saat ile sınırlandırmak
- Afet çalışanları için oluşturulan psikososyal destek hizmetlerinden faydalanmak
- Yeterli su içme ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmek
- Afet bölgesindeki deneyimler ve bu deneyimlerin uyandırdığı duygular hakkında güvenilen kişilerle konuşmak
- Akran destek sistemi kurmak ve birbirinin stres tepkilerini izlemek