

Afet sonrası Ortaya Çıkan Psikolojik Problemler için Neler Yapılabilir?

Öncelikle afet sonrası toparlanmak için yardımcı olabilecek bazı öneriler vardır. Kişi afetin travmasını kendi üzerindeki etkilerini azaltmak için çaba göstermesi oldukça önemlidir. Öncelikle kişi sağlığını önemsemelidir. Beslenmesine, dinlenmesine özen göstermelidir. Çünkü bunların aksi durumlar stresi ve kaygıyı artırabilir. Diğer bir öneri, kişi kendine zaman vermelidir. Duygularını bastırmamalıdır. Günlük yaşantısına devam etmelidir. Normalleşme sürecine katkı sağlayacaktır. Aile ve arkadaşlarla zaman geçirilmelidir. Yalnız kalınmamalıdır.

Eğer afetzede bu zamanları bahsedilen önerilerle atlatamıyorsa destek almalıdır. Psikolojik tedaviler arasında etkili olduğu gösterilen tedavi türü ise bilişsel-davranışçı tedavi adı verilen yöntemdir. Bu tedavide kişinin belirtilerinin sürmesine neden olan hatalı düşüncelerinin sağlıklı düşüncelerle değiştirilmesi amaçlanır. Ayrıca korku nedeniyle kaçındığı durumların üstüne gitmesi sağlanarak bu durumlarda yaşadığı korkunun azaltılması sağlanır. Psikolojik tedaviler bu konuda eğitim ve deneyimi olan psikiyatr ve klinik psikologlar tarafından uygulanır.

Travma Sonrası Stres Hastalığı, kişiye ve ailesine büyük sıkıntı veren, ancak tedavi edilebilen bir rahatsızlıktır. Travmalardan etkilenmiş birçok kişi:

1. Yaşadıklarının bir ruhsal rahatsızlık olduğunu bilmediği veya belirtileri kendi güçsüzlüğüne-eksikliğine bağladığı için,
2. Sorunların tedavi edilebileceğini bilmediği için,
3. Tedavi imkanlarına nasıl ulaşacağını bilmediği için,
4. Maddi imkanları olmadığı için
5. Sorunlarını konuşmaya utanıp sıkıldığı için veya rahatsız olduğu için tedaviye başvurmuyor olabilir.

Oysa ki bu sorunların hem psikolojik açıdan hem de ilaçla başarılı biçimde tedavisi mümkündür. Ayrıca pek çok kişi, yardım kitapçıklarını okuyarak veya sorunu yaşamış başkalarından yardım alarak bazı sorunlarının üstesinden gelebilir.

İyileşme önündeki en temel engeller olan:

- Yardım aramaya çekinme,
- Umutsuzluk,
- Olayı hatırlamaktan kaçınma,
- İnsanlara güvenini kaybetme,
- Aynı zamanda hastalığın da temel belirtileridir.

Bu sorunların farkına varıp, yardım aramak sorunların çözümünü kolaylaştıracaktır.

Afetlerin neden olduğu Korkular ve Tedavileri

Bu tür travmatik olaylarda, hemen travma sonrası stres bozukluğu semptomlarını göstermeye başlayan kişilere vakit kaybetmeden travma çalışması yapılması gerekir. Travma sonrası stres bozukluğu semptomları hemen ortaya çıkmayan kişilerde izlenecek iki yol vardır: Semptomlar ortaya çıkmasa bile travma çalışması yapmak ya da semptomlar kendini gösterdiğinde travma çalışmasını yapmak. Travma sonrası stres bozukluğu semptomları kısa süre içinde ortaya çıkmasa bile travma çalışmasını hemen yapmak daha yararlıdır. Bunun nedeni, olaya maruz kalan kişide, ileride şiddetli semptomlar ortaya çıkmasa bile, şiddeti orta ya da az seviyede olan semptomların ortaya çıkma ihtimalinin yüksek olması ve kişinin bunları görmezden gelmesinin ya da aradan bir süre geçtiği için yaşadığı semptomları başka bir nedene bağlama eğilimine girmesinin karşılaştığımız bir durum olmasıdır.

Psikososyal destek afetin hemen sonrasındaki hafif ve orta dereceli mental sorunları hafifletmeyi, iyileştirmeyi ve toplumun daha geniş kesiminin etkileneceği major sorunların oluşumunu engellemeyi amaçlar. Özellikle afet sonrası dönemde travma sonrası stres bozukluğu, anksiyete ve depresyon daha büyük mental sorunlara ve toplumsal travmaya yol açabilecek karakterdedir. Bu dönemde adaptasyon ve imkânlar dahilinde toplumsal ilişkilerin yeniden tesis edilmesi önemlidir. Özellikle gruplarla yapılan çalışmalar, psikolojik destek merkezleri ve travma geçirmiş bireyin afet sonrası topluma entegre edilmesi önemli bir sosyal hizmet karakteri taşımaktadır.

Afet sonrası psikososyal destek, afetzede toplumun stabilizasyonu için önemli bir ihtiyaçtır. Afetin oluşturduğu olumsuzluklar bireylerde geleceğe dair kaygılara sebep olmaktadır. Psikososyal destek, bu kaygılara müdahalede bulunabilecek ve toplumun yeniden inşasına katkı sağlayabilecek bir faaliyettir.