



DOĞAL AFET TRAVMASI





Doğal afet travmasının yarattığı psikolojik etkiler ve belirtiler travma anında pek görülme bile ya hemen ya da bir süre sonra çok tipik bir şekilde ortaya çıkar. Travmatik olaylar, duygu ve düşünceler yoluyla bireyin gelişiminde yıkıcı bir etkiye sahiptir (Pynoos, Steinberg ve Wrath, 1995).

Doğal afetlere maruz kalan birçok insan maruz kaldığı Travma yaşayan bireyler fiziksel ve psikolojik problemlerden bir yıl içinde büyük ölçüde kurtulabilmektedir (Norris, Murphy, Baker ve Perilla, 2004). Fakat doğal afete maruz kalan insanların bir kısmı da aradan uzun zaman geçmesine rağmen ciddi zihinsel ve fiziksel sağlık problemi yaşamaya devam etmektedir. Hatta bu kişilerin yaşadığı zihinsel ve fiziksel problemler birbirini karşılıklı olarak etkileyebilmektedir (Freedy and Simpson, 2007).

Doğal Afet

Doğal âfet bireylerde fiziksel, zihinsel, sosyal, psikolojik ve ekonomik kayıplara sebep olan, günlük yaşamı kesintiye uğratan doğal, teknolojik veya insan kökenli olayların tümü olarak tanımlanabilir (Beşeri, 2009). Bir başka tanıma göre afet; beklenmeyen bir anda bireylerin ya da toplulukların genel sağlığına ve yaşam alanlarına zarar vererek yaşanabilirlik ihtimalini azaltan olaylar olarak tanımlamaktadır (Yavaş, 2005).



Doğal Afetlerin Psikolojik Etkileri

Günümüzde dünya genelinde farklı yerlerde farklı şekillerde doğal ya da insan kaynaklı felaketler yaşanmış ve gelecekte de yaşanmaya devam edecektir. Meydana gelebilecek afetlerden dolayı oluşabilecek can ve mal kayıplarını, hasarları ve afet sonrası yaşanabilecek travmaları en az düzeye indirmek için önleyici ve koruyucu bir takım tedbirler alınarak bu tür olaylarla mücadele edilmeye çalışılmaktadır (Cin, 2010). Bireyin var oluşunu, doğrudan ya da dolaylı yönden tehdit eden, yaşam alışkanlıklarını bozan, beklenmedik bir anda gerçekleşen ve korku veren her deneyim bir travma olarak tanımlanmaktadır (Briere ve Elliott, 2000; Coddington, 1972).

Doğal afete maruz kalan kişilerin, yaşadığı olayları istemsiz bir şekilde tekrar tekrar hatırlaması, bu konu ile ilgili konuşmaktan kaçınması, tepkisel davranması, konsantrasyon bozukluğu olması ve duygusal dengesinin bozulması travma sonrası stres bozukluğunun en önemli belirtileridir (APA, 2013).

Doğal afet sonucu travma yaşayan herkes, kişisel farklılık nedeniyle aynı duygulanım ve tepkileri göstermeyebilir. Ayrıca, doğal afete maruz kalan bireylerin doğal afete yükledikleri anlam da afet sonrası gelişebilecek travma yaşantıları üzerinde etkili olabilmektedir. Benzer doğal afete maruz kalan iki kişiden biri travma yaşayabilirken, bir diğeri psikolojik bir hasar almadan olayı atlatabilir (Özçetin, Maraş, Ataoğlu ve İçmeli, 2008; Bland, O'Leary, Farinero, Jossa ve Trivisan, 1997).

Doğal afetin sonrasında kimlerin travma sonrası stres bozukluğu açısından risk faktörü taşıdığı ve ruh sağlığı hizmetlerine ihtiyacı olduğunu belirlemek müdahale bakımından önem taşımaktadır (Rubonis ve Bickman, 1991).



Travmatik olaylar sonrası çocuklar, psikolojik olarak olumsuz etkilenme konusunda yetişkinlerden daha hassastırlar (Wickrama ve Kaspar, 2007).

Özellikle doğal afet sonrası yakınların kaybı ve maruz kalınan yaşantı, okul çağındaki bir çocuğun gelişimini büyük oranda etkileyecektir. Ergenlerin maruz kaldıkları afet sonrasında, ergenlerde okuldan kaçma, çalma, yağmalama, vandalizm, saldırganlık, antisosyal davranışlar, madde kullanma ve erken cinsel deneyimler gibi davranışların arttığı belirtilmektedir (Pelcovitz ve diğ., 1994).

Çocuklar sınırlı olan bilişsel şemaları ve davranış repertuarı ile doğal afet karşısında daha işlevsiz kaldığı için eğitim ortamlarında travma hakkında bilgilendirici çalışmalar yapılması, yapılacak müdahalelerin daha sağlıklı olmasını sağlayacaktır (Le Brocque ve diğ., 2017). Bu konuda özellikle öğretmenlere büyük görevler düşmektedir.

Doğal afetlerin olumsuz etkilerini azaltmaya yönelik çalışmaların nedeni insanları kaygılandırmak ya da olumsuz düşüncelerine sebep olmak değildir. Aksine yaşanan olumsuz olaylarda eksikliklerin incelenmesi, yetersiz olunan alanlarda düzenlemelerin yapılması ve doğal afetlere karşı hazırlıklı bulunulması amaçlanmaktadır (Yavaş, 2005).

KAYNAKÇA

- 1) Psikososyal Destek Programı Kitabı, Doğal Afet Travması Modülü, MEB