

2. KENDİNİZİ SAHAYA NASIL HAZIRLAYABİLİRSİNİZ?

Afet bölgesinde çalışma yürütmeden önce "hazır mıyım?" sorusunu sormak gerekiyor. Bu soruyu cevaplayabilmenin bir parçası nasıl bir hazırlık yapmak gerektiğini bilmek. Bu hazırlığın içerisinde hangi başlıklar olabileceğine bakalım.

→ Bilgilenme (gittiğin yer, mekan, örgüt, hedef kitle)

Afetten etkilenen çocuklarla gerçekleştireceğiniz çalışmalarını planlarken ve kendinizi bölgeye hazırlarken gittiğiniz bölgede karşılaşılabileceğiniz durumlara dair önceden bilgi sahibi olmak iyilik halinizi korumak ve doğru hazırlık yapmış olmak için önemlidir. Afetler gibi travmatik yaşam olaylarının sonrasında kişilerin tepkilerine 4 aşamada bakabiliriz[2];

Şok Dönemi: Afetten sonraki ilk 24 saati ve ilk günleri kapsar. Kişilerde fiziksel uyarılma, mantıklı düşünememe, hafıza problemleri, gerçeklikten kopma gibi durumlar görülür. Şok, panik ve donma hali hakimdir. Bu dönemde bölgede koordinasyonsuzluk görülebilir. Kurtarma faaliyetleri yoğundur. Bu dönemde güvenlik duygusunu yeniden sağlamak için psikolojik ilkyardım çok önemlidir.

Tepki Dönemi: Afetten 2-6 gün sonra ortaya çıkan dönemdir. Kişiler onları fark eder ve anlamlandırmaya başlar. Bu dönemde kişiler öfke, korku, kendini suçlama, yalnızlık, çaresizlik gibi duygular hissedebilir. Ayrıca titreme, bulantı, kalp çarpıntısı, yorgunluk, iştah ve uyku problemleri gibi fiziksel tepkiler de gösterebilirler. Depreme dair rüyalar görebilir; flashbackler yaşayabilirler.

İşleme Dönemi: Bu dönemde afetin yarattığı tepkiler gözden geçirilir ve sindirilmeye çalışılır. Kişiler afet ile ilgili daha az konuşur; kayıplarının yasını tutar. üzüntü, özlem, öfke gibi duyguları yaşayabilir. Yalnız kalmak ve içsel olarak değerlendirme yapmak isteyebilir.

İyileşme/Yeniden Oryantasyon Dönemi: Bu dönemde tepkilerin şiddeti azalarak gelecek için planlar yapılır. Afetten etkilenen kişi yaşananları hayatın bir parçası olarak kabul eder ve gündelik hayata ilgi göstermeye başlar. Duygusal olarak kendisini daha iyi hisseder.

[2] Karancı, A. N., ve Ünal, Y. "Afetlerde Psikososyal Destek Rehberi. İstanbul Valiliği. Erişim: 17 Temmuz 2023. <https://www.ipkb.gov.tr/wp-content/uploads/2023/03/AFET-PSIKOSOSYAL-DESTEK-REHBER.pdf>

Afetten etkilenen kişilerin geçirdiği bu dönemlerin yanında afetler toplumsal anlamda da belli tepkileri ortaya çıkarır. Bu tepkiler; kahramanlık dönemi, balayı dönemi, hayal kırıklığı dönemi ve yeniden düzenleme dönemi olarak 4 aşamada ele alınmaktadır[3]. Bahsedilen bu adımlar afet sonrasında gideceğiniz zamana göre karşılaşacağınız durumlara dair bir tahminde bulunmayı mümkün kılar. Fakat her afet sahasının farklı özellikler taşıdığı ve kültürden etkilendiğini akılda tutmak gerekir. Afetten etkilenen kişiler bahsedilen evreleri aynı süre, düzen ve şiddette geçirmeyebilirler. Bir kurum ile bölgeye gidiyorsanız halihazırda sahada bulunan kişilerden aktarım olarak destek vereceğiniz bölgenin ve çocukların durumunu, sizden önce gerçekleştirilmiş çalışmalarını detaylıca öğrenebilirsiniz.

Eğer gerçekleştireceğiniz çalışmanın detaylarını siz planlıyorsanız çocuklarla nasıl bir mekanda bir araya geleceğinizi öğrenin. Bu bir çadır, güvenli bir bina, konteyner ya da sokak olabilir. Gerçekleştireceğiniz etkinlikleri bu mekana göre planlamalısınız. Örneğin; sokakta gerçekleştirilen çalışmalarda çocuklarla karşılıklı uzun konuşmalar yapacağınız çalışmalar zor olacakken; küçük bir çadırın içerisinde de koşmalı etkinlikler yapmak mümkün olmayabilir. Sahadaki şartların her an değişebileceğini unutmayın. Konteynerda çalışma yapmak için bilgilendirilmeye rağmen sahaya gittiğinizde çalışma yerinizin değiştirildiği durumlarla karşılaşabilirsiniz. Bu sebeple sahaya gitmeden önce alternatif planlar yapıp gelişebilecek durumlara hazırlıklı olmalısınız.



[3] Bağbancı, S.(2015). Doğal Afetlerin Afetzedeler Üzerine Psikolojik Etkileri: Trabzon İli Örneği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bir diğerk önemli nokta karşılaşacağınız çocukların profili hakkında bilgi almaktır; Çocukların yaşı, içindeki büyüdüklerin kültürün özellikleri, eğer mümkünse afetten etkilenme düzeyleri ve afet sonrası durumlar gibi. Bu gibi bilgiler karşılabileceğiniz durumlara hazırlıklı olmanızı sağlayacak ve ihtiyacı iyi analiz etmenize yardımcı olacaktır.

Eğer bir kurumla beraber bölgeye gidiyorsanız gittiğiniz kurumun yapısı, etik değerleri, sağladığı hizmetler, sınırlılıkları, organizasyon yapısı vb. başlıklarda bilgi sahibi olmalısınız. Böylece çocuklarla çalışırken gözlemediğiniz ihtiyaç ya da olumsuz durumlara karşı sınırlılıklarınız, kurum içerisinde kimden destek isteyebileceğiniz gibi noktaları bilirsiniz.