

→ Kendi iyilik halinizi korumak

Afetler gibi olağandışı durumlar bunu doğrudan yaşayanların yanında şahit olan kişilerde de çeşitli fiziksel ya da duygusal olumsuz etkilere sebep olabilir. Belli düzeyde stres tepkileri normal olsa da yoğun öfke ya da çaresizlik duyguları, baş ağrıları, kalp çarpıntısı, uyku problemleri gibi günlük hayatı olumsuz etkileyen durumlar da ortaya çıkabilir. Afetten etkilenen çocuklarla çalışmalar yapacak kişiler olarak çalışmaya başlamadan önce, çalışma sırasında ve sonrasında kendi iyi olma halinizi de gözetmeniz ve bu belirtilere dair dikkatli olmanız gerekir.

Sahaya gitmeden önce çocuklarla iletişim, karşılaşılabileceğiniz durumlar ya da psikolojik ilk yardım gibi teknikler hakkında bilgi sahibi olmanın destek sağlayan kişinin iyilik halini korumada olumlu etkisi olduğu kabul edilmektedir. Aynı zamanda destek sağlayan kişilere yönelik süpervizyon, çalışma ilkeleri, destek verenin sınırlılıkları gibi konularda bilgi sahibi olmak da destek sağlarken yapamayacaklarınızı fark etmenizi sağlar. Afet bölgesinde çalışmaları yürütürken kendi tepkilerinizi izlemeniz; bunun zor olduğunu düşünüyorsanız afet bölgesi dışından bir iletişim kişisi belirleyerek onunla iletişimde kalmanız kendinize yönelik farkındalığınızı korumanız için önemlidir. Afet bölgesinden döndükten sonra mümkünse en az 1 günlük bir dinlenme süresi bırakmak; tepkilerinizi izlemeye devam etmek; sevdiğiniz aktivitelere zaman ayırmak; yemek, uyku gibi temel ihtiyaçlara önem vermek; aile, arkadaş gibi sosyal destek mekanizmalarından destek almak öz-bakım için yapabileceğiniz arasındadır. Tüm bunlara rağmen afete dair gerçekleştirdiğiniz çalışmaların ortaya çıkardığı tepkilerin uzun süreye yayıldığını ve bu tepkilerle baş etmekte zorlandığınızı düşünüyorsanız profesyonel desteğe başvurmayı düşünebilirsiniz.