



KEMAL TAYSI



Unzile Ozge Kicali

beste

beste

Kemalettin BAL

Kemalettin BAL

DemetOnur

DemetOnur

oğuzhan özçelik

oğuzhan özçelik



Tepki dönemi

- Duygusal karmaşa, yani kaygı, korku, öfke, sinirlilik, umutsuzluk, çaresizlik, üzüntü
- Kendini yalnız ve gerçek hayattan kopuk hissetme
- Bedensel/fizyolojik tepkiler- titreme, bulantı, kardiyak sorunlar, adele ağrıları, baş dönmesi
- Yorgunluk ve yerinde duramama, uyku sorunları
- Afet durumunu hatırlatan uyaranlardan kaçınma
- Korkutucu, dehşet verici rüyalar ve kabuslar görme



Ara



24°C Güneşli



TUR

TRF

13:04

1.06.2023





KEMAL TAYSI



Unzile Ozge Kicali

beste

beste

Kemalettin BAL

Kemalettin BAL

DemetOnur

DemetOnur

oğuzhan özçelik

oğuzhan özçelik

Üzerinden geçme dönemi

- Afet ile ilgili artık konuşmak istememe
- Kaybettikleri için yas tutma
- İşlemlenin içsel olarak devam etmesi
- Üzüntü, özlem gibi güçlü duygular yaşama
- Hafıza ve dikkat sorunlarının ortaya çıkması
- Kişiler arası ilişkilerde sorunlar, sinirlilik ve çatışmalar, dış kaynaklara/kişilere öfke patlamaları yaşama
- Yalnız kalma isteği ve psikolojik olarak ortamda olamama

Sessize al

Videoyu Durdur

Katılımcılar 16

Sohbet

Ekranı paylaş

Kaydet

Alt Yazıları Göster

Reaksiyonlar

Uygulamalar

Ayrı



Ara



24°C Güneşli

TUR TRF
13:07
1.06.2023

KEMAL TAYSI



beste

Kemalettin BAL

DemetOnur

oğuzhan özçelik

KEMAL TAYSI

Unzile Ozge Kicali

beste

Kemalettin BAL

DemetOnur

oğuzhan özçelik



Üzerinden geçme dönemi

- Afet ile ilgili artık konuşmak istememe
- Kaybettikleri için yas tutma
- İşlemlenin içsel olarak devam etmesi
- Üzüntü, özlem gibi güçlü duygular yaşama
- Hafıza ve dikkat sorunlarının ortaya çıkması
- Kişiler arası ilişkilerde sorunlar, sinirlilik ve çatışmalar, dış kaynaklara/kişilere öfke patlamaları yaşama
- Yalnız kalma isteği ve psikolojik olarak ortamda olamama



Ara



24°C Güneşli



TUR

TRF

13:08

1.06.2023



KEMAL TAYSI



Unzile Ozge Kicali

beste

Kemalettin BAL

DemetOnur

oğuzhan özçelik

KEMAL TAYSI

beste

Kemalettin BAL

DemetOnur

oğuzhan özçelik

İyileşme dönemi

- Olanları kabul etmeye başlama
- Tepkilerin şiddetinin azalması
- Günlük hayata ilgi göstermeye başlama
- Gelecekle ilgili planlar yapma
- Duygusal olarak daha iyi hissetme
- Afet/travmatik olayın yaşamın, anıların bir parçası haline gelmesi ancak zihnini tamamen meşgul etmemesi

Sesi aç

Videoyu Başlat

Katılımcılar 15

Sohbet

Ekranı paylaş

Kaydet

Alt Yazıları Göster

Reaksiyonlar

Uygulamalar

Ayrı

24°C Güneşli

TUR TRF 13:08 1.06.2023

KEMAL TAYSI



beste

Kemalettin BAL

DemetOnur

oğuzhan özçelik

KEMAL TAYSI

Unzile Ozge Kicali

beste

Kemalettin BAL

DemetOnur

oğuzhan özçelik

Biyo-psikolojik tepkilerin sosyal ortamda ortaya konuluşu

Kahramanlık dönemi:

- Hayatta kalanlar doğrudan başkalarının yardımına koşarlar

Balayı dönemi:

- Özel bir ilgi gördükleri için kendilerini özel ve önemli hissederler

Hayal kırıklığı dönemi:

- Afet-zedeler yorgundur ve öfke, terk edilmişlik ve kandırılmışlık hissederler

Yeniden yapılanma ve kabul dönemi:

- Durum artık kabullenilmiş ve uyum süreci başlamıştır



KEMAL TAYSI



beste

Kemalettin BAL

DemetOnur

oğuzhan özçelik

KEMAL TAYSI

Unzile Ozge Kicali

beste

Kemalettin BAL

DemetOnur

oğuzhan özçelik



Psikolojik İlk Yardım

- İlk olarak insanların acil tıbbi ihtiyaçları ve gıda, barınma gibi temel gereksinimleri karşılanır. Doğru bilgiler yineleyen ve basit bir dilde aktarılır.
- Kendi öykü ve duygularını aktarmak istediklerinde dinleyin. İyi hissetmenin tek bir biçimi yoktur (sükûnet),
- Kişiler olumsuz tepkiler verdiğinde bile şefkatli ve dostane olun (sükûnet),
- Afet veya travmanın etkilerinin giderilmesi ile ilgili çalışmalar hakkında doğru bilgi verin
- Afetzedelere yakın arkadaşları ve sevdikleri ile ilişki kurmalarında yardım edin (diğerleriyle bağ)
- Aileyi, çocukları, ana-babaları, diğer yakınlarını mümkün olduğunda bir araya getirin (diğerleriyle bağ),
- Kendi ihtiyaçlarını karşılamakta kendine yeterli hissetmesini cesaretlendirin,
- Kişileri devlet veya devlet dışı organizasyonlara yönlendirin. Onların neleri ve nasıl sağlayabileceği konusunda bilgi verin (umut),
- Kişiler farklı korku ve endişe ifade ederler ve farklı ihtiyaçlar bildirirlerse gerekli servislerin olduğunu belirtin (umut).



Ara



24°C Güneşli



TUR

TRF

13:17
1.06.2023

Psikolojik İlk Yardım



- Kişileri öykülerini anlatmaya, hele kişisel detaylara girmeye zorlamayın (sükuneti azaltır),
- “Her şey iyi olacak” veya “en azından sen hayattasın gibi basit güvenceler vermeyin (özyeterliliğini azaltır)
- Kişilere şunu hissedeceksin, şunu yap gibi ne yapacağını dikte etmeyin (özyeterliliğini azaltır)
- Afetzedelere, onların kişisel davranışları veya inançlarıyla ilgili olarak niye bu olayları yaşadıklarını söylememeyin (özyeterliliğini azaltır)
- Tutamayacağınız sözler vermeyin (umudu azaltır)
- Kişiler bu servislere ihtiyaç duyduğu devrede var olan servis ve kurtarma aktivitelerini uluorta eleştirmeyin (umudu ve sükuneti azaltır)

Sosyal Medya Kullanıcılarına Öneriler



- Doğrudan tanıdığı olduğunuz durumlarda, bu görüntüleri çekmek kanıt niteliğinde bir belge olarak görülse de sosyal medyada denetimsiz biçimde paylaşılması izleyenleri örseleyecektir. Bu görüntüler sadece adalet ve insan hakları ile ilgili örgüt ve kuruluşlarla paylaşılmalıdır. Örseleyici nitelikte görseller içeren bilgileri görsel olmaksızın olaya ilişkin kaynak göstererek sözel şekilde aktarmak daha doğrudur
- Birilerinden duyduğunuz durumlarda, güvenilir bir kaynaktan gelmiyorsa aktardığınız bilgi amaçlananın tersine izleyenlerde gerçek olaya karşı duyarsızlık riskini barındırır. Kaynağı doğrulanmamış bilgi paylaşmayın.
- Tüm sosyal medya paylaşımlarında nefret söylemine izin veren, ayrımcı ve dışlayıcı ifadelerden kaçınılmalı, bu tür ifadeler paylaşılmamalı ve paylaşanlar ile ilgili sosyal medya sağlayıcısına uyarıda bulunulmalıdır.