

**AFET SONRASINDA KİŞİLERE
RUHSAL YÖNDEN DESTEK VERİRKEN
NELERE DİKKAT ETMELİYİZ**



Ruhsal açıdan neler görülebilir?

Afetlerden sonra ortaya çıkan uzun süreli yeti yitiminin en temel nedeni travma ile ilişkili ruhsal hastalıklardır.

Ruhsal travmalardan sonra erken dönemde etkilenen pek çok kişide huzursuzluk, olayı yeniden yaşama, uykusuzluk, tahammülsüzlük, gerginlik, iştahsızlık ya da yaşamın amacını yitirme, umutsuzluk gibi belirtiler ortaya çıkabilir. Akut Stres Tepkisi adı verilen bu belirtilerin birçoğu ilk ay içinde azalarak ortadan kaybolabilir.



Ruhsal açıdan neler görülebilir?

Ancak bazı kişilerde ilk ay içinde Akut Stres Bozukluğu olarak isimlendirilen çok şiddetli belirtiler ortaya çıkar, bazı kişilerde de bu belirtiler aylarca yıllarca devam eder ve bu durum Travma Sonrası Stres Bozukluğu olarak isimlendirilir. Ayrıca travma ile ilişkili majör depresyondan, kaygı bozukluklarına kadar pek çok farklı ruhsal hastalık da ortaya çıkabilir.



Ruhsal açıdan neler görülebilir?

Yakınlarını kaybeden ve kendi tedavi süreçleri nedeniyle bu haberi geç öğrenen, onların cenaze törenlerine ve anmalarına katılamayan yaralılarda 'Travmatik (uzamış) Yas' adı verilen bir bozukluk ortaya çıkabilir.

Travmatik yasta kişi bir yandan yitirdiklerinin sürekli aklında tutarken, travmatik korku ve sıkıntılar nedeniyle anılarından uzaklaşma isteğiyle bir çelişki yaşar. Bu çelişki yas sürecinin sonlanmasını önleyebilir, geciktirebilir.



Ruhsal hastalıklar bedensel sağlığı ve iyileşme sürecini nasıl etkiler?



Travmatik bir olayda yaralılarda ruhsal hastalıklara ikincil olarak, bedensel hastalık ve yaralanmaların tedavisine uyum bozulabilir, var olan belirtiler çok daha şiddetli hissedilebilir, ağrı başta olmak üzere açıklanamayan bedensel belirtiler ortaya çıkabilir.

Ruhsal hastalıklar bedensel sağlığı ve iyileşme sürecini nasıl etkiler?

Öneriler;

1. Travma ile karşılaşan her kişinin mümkün olan en erken zamanda ruh sağlığı profesyonelleri tarafından değerlendirilmesini sağlayınız. Yaralı kişilere olaydan sonra erken dönemde ruhsal destek sağlanması ve gerektiğinde ruhsal tedavi uygulanması bedensel yaralanma ve hastalıkların da tedavisini kolaylaştıracaktır.



Ruhsal hastalıklar bedensel sağlığı ve iyileşme sürecini nasıl etkiler?

Öneriler;

2. Hastanelerde psikiyatri uzmanları ya da büyük afet ve travma sonrası hizmet veren psikososyal müdahale gruplarından acil konsültasyon isteyebilirsiniz. Ruh sağlığı ekibinde psikiyatrist, psikolog, sosyal hizmet uzmanı yer alır. Böylece erken dönemden itibaren hastanın tedavi uyumu ve başarısı artabilir.



Ruhsal hastalıklar bedensel sağlığı ve iyileşme sürecini nasıl etkiler?

Öneriler;

3. Afetler sonrasında, özellikle erken dönemde, kişilerin güvende olduklarını hissetmeleri ve yakınlarına kavuşmaları ruhsal etkilenmeyi azaltan en önemli iki etkidir. Bu nedenle yoğun bakım üniteleri de dahil olmak üzere yaralıların yakınları ile bir arada zaman geçirmesi ve desteklerini hissetmeleri, acılarını paylaşmaları desteklenmelidir.



Ruhsal hastalıklar bedensel sağlığı ve iyileşme sürecini nasıl etkiler?

Öneriler;

4. Yaralıların yakınlarının da sıklıkla benzer olayda ruhsal açıdan etkilendikleri veya bir yakının yaralanmasının da ruhsal açıdan travmatik bir olay olduğu akılda tutulmalıdır. Hasta yakınları çok daha talepkâr olabilirler, hastane kurallarına riayet etmekte zorluk yaşayabilirler, yaşadıkları şiddetli ruhsal etkilenme nedeniyle tahammülsüzlük, uygunsuz öfke patlamaları sergileyebilirler. Olaydan doğrudan etkilenen ve bir yakını yaralanan kişiler de mutlaka psikososyal destek ekibine veya psikiyatri uzmanına yönlendirilmelidir.





KAYNAKÇA:

Dr. İrem Yıldız, Dr. Şahika Yüksel, Dr. Ayşe Devrim
Başterzi, Dr. Mustafa Sercan
(Türk Psikiyatri Derneği)

Hazırlayan:

Tekirdağ Rehberlik ve Araştırma Merkezi/
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetleri Bölümü