

---

# Salgın Döneminde Psikososyal Müdahale Programı ve Müdahale Araçları

---

Doç. Dr. Sedat Işıklı

---

# Sars-Cov-2

- Aralık 2019- Wuhan, Çin
- Dünya çapında
  - 55.3 milyon vaka
  - 1.33 milyon ölüm
- Türkiye
  - 418 bin vaka
  - 11.601 ölüm

---

# Sars-Cov-2

- 11 Mart 2020- Pandemi (WHO)
- Alınan Önlemler
  - Küresel
  - Ulusal
    - TC Sağlık Bakanlığı
    - TC İçişleri Bakanlığı
    - TC Milli Eğitim Bakanlığı
  - Bireysel

# Küresel ve Süregiden Bir Afet Olarak COVID-19

- **Ölümcül hastalık riski**
  - Ölüme bağlı kayıp
  - Alınan önlemlere bağlı kayıp
- **Belirsizlik**
  - Bulaşma ve bulaştırma
  - Tedavi
  - Etkili aşı
  - Güvenilir bilgi

---

# Afetin Ruhsal Etkileri

- Korku, üretilmiş korku ve kaygı
- Tükenmişlik (sağlık, emniyet ve eğitim emekçileri)
- Major Depresyon
- TSSB
- Kronik yas

# Küresel Afet Olarak COVID-19

Belirli bir coğrafi bölgede başlayıp dünyaya yayılan ve

- nispeten **aniden** ortaya çıkan,
- **kolektif stres** yaratan,
- **önemli ölçüde kayıp** yaratan,
- **toplumun yaşantısını** sekteye uğratan ve
- **bireyin başa çıkma kaynaklarını** aşan

travmatik yaşam olayıdır (TYO).

---

## **Afet, bir olayın kendisi değil doğurduğu sonuçtur.**

Bir afetin meydana gelmesinde her zaman 3 temel faktör rol oynar:

- Tehlikenin var olması,
- Tehlikeye maruz kalabilecek insan, toplum, mal, kültürel, vb. doğal kaynakların bulunması,
- Toplumun zarar görebilir bir durumda olması (Kadiođlu,2011:23).

# Küresel Afet Olarak COVID-19 Etki Alanı

Günlük Yaşam

Sağlık Sistemi

Ekonomik Hayat

Aile ve Sosyal Hayat

Uluslararası İlişkiler

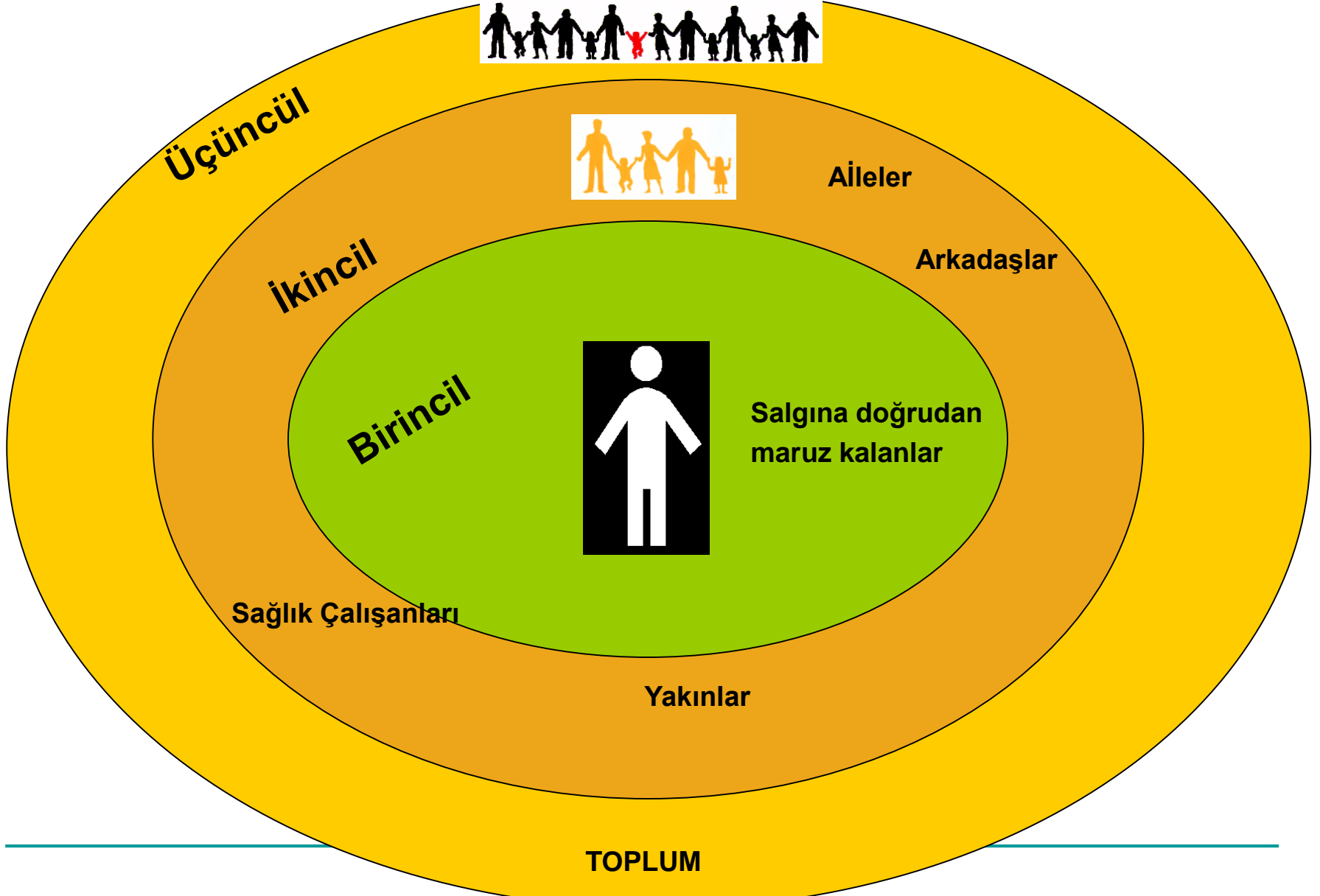
Psiko-sosyal Alan



# Psikolojik Etkisi (impact)

- Afetin Niteliđi
  - Ölüm oranı
  - Yıkım düzeyi
- Afet sırası ve sonrası çevresel etkenler
  - Destek mekanizması
  - İşsizlik

# AFETTEN ETKİLENME HALKALARI



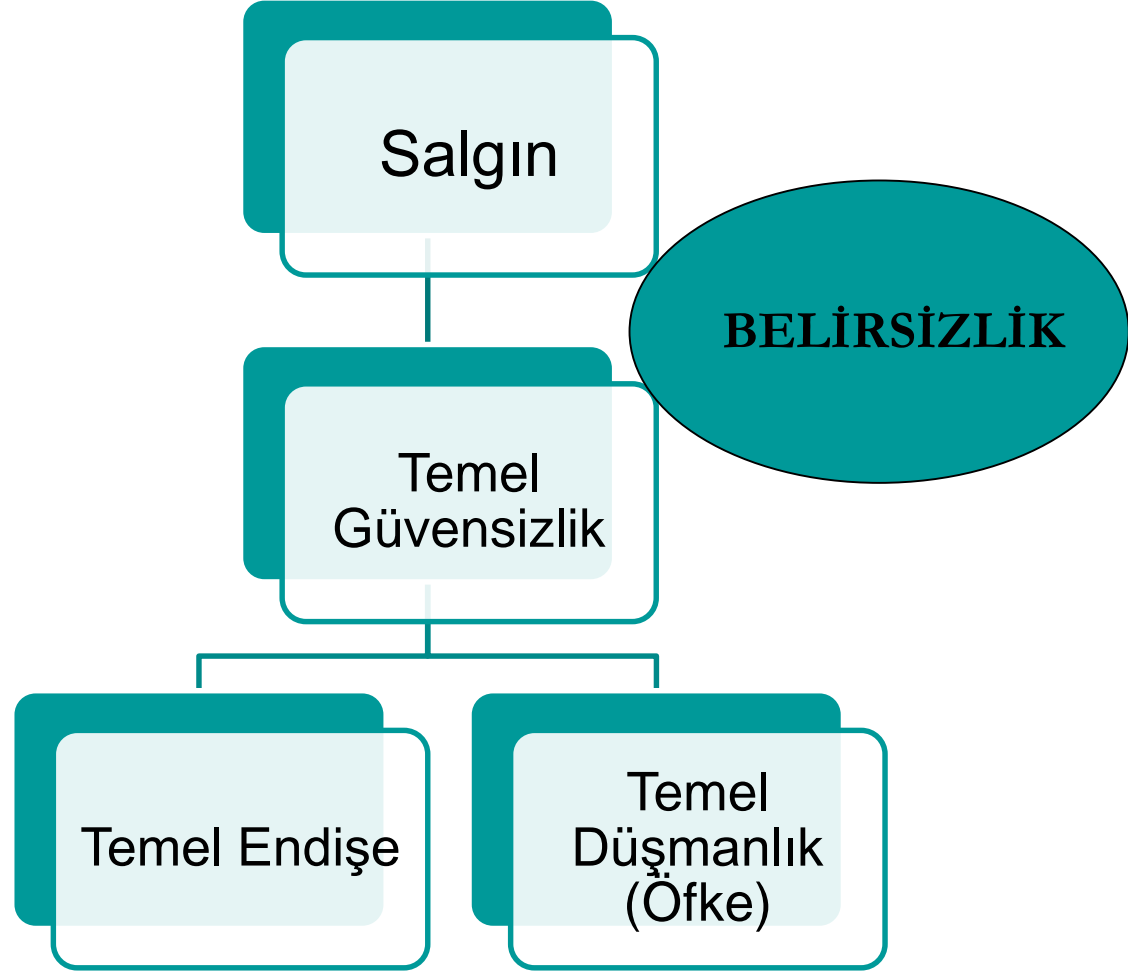
# Kimler daha çok etkilenir? (Risk Grupları)

- Doğrudan maruz kalanlar
- Yaşanan olaydan dolayı kaybı olanlar
- Çocuklar (bebekler) (özellikle refakatsiz çocuk ve bebek)
- Engelliler, yaşlılar, kronik hastalığı olanlar
- Hamileler,
- Çocuđu olan tek ebeveyn
- Sosyal destek eksikliği olanlar
- Yakın geçmişte kaybı olanlar
- Psiko-sosyal sorunları olanlar (geçmişte travmatik yaşantı)
- Ailevi zorluğu olanlar
- Etkisiz başa çıkma yöntemi (çaresiz başa çıkma)
- Kişilik özelliği (iyimserlik-kötümserlik yeterlilik, öz saygı gibi)
- Kadınlar

# Salgın sonrası psikolojik belirti risk etmenleri

- Salgına bağlı ölüm oranı,
- virüsün yayılma hızı, vaka ve iyileşen kişi sayısı,
- etkili ve hızlı önlemlerin alınıp alınmaması,
- güvenilir ve tek kaynaktan bilginin paylaşılması
- mesleği (sağlık çalışanı, emniyet mensubu olma gibi),
- tedavi edilmiş veya edilmekte olan fiziksel veya ruhsal hastalığının olması,
- sahip olduğu bireysel, sosyal ve ekonomik kaynaklar ile salgınla birlikte yaşadığı kaybın düzeyi

# Afetin Psikolojik Doğası



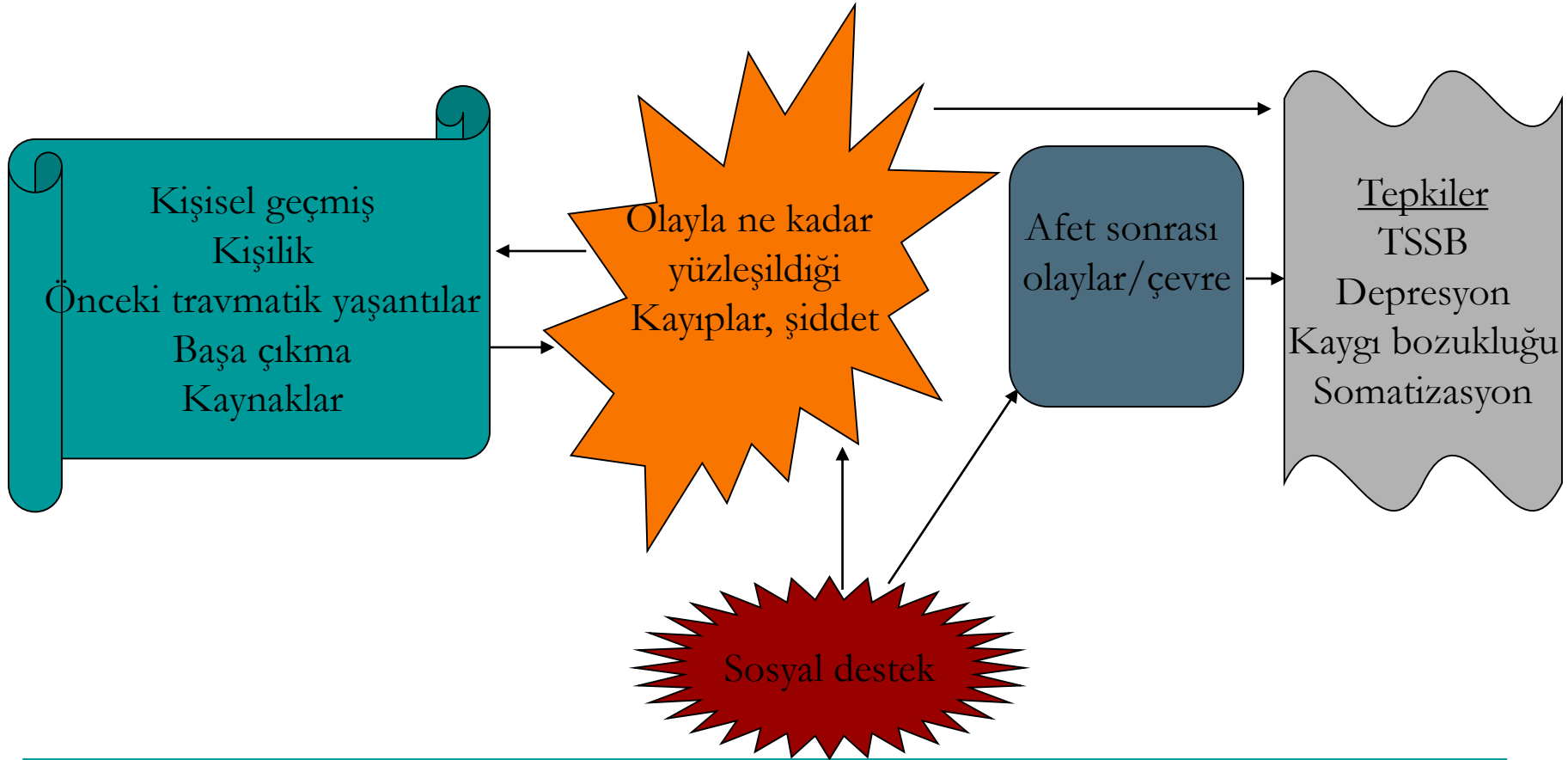
# Salgın sırası ve sonrası...

- Güvenlik duygusunun,
- Taahhüt edilenin,
- İncanın,
- Kimliğin,
- Gelecek algısının,
- Geçmişe bakıp geleceği tahmin etme yetisinin,
- Yaşam üzerindeki kontrolün,
- Sevdiklerin, yakınların,
- Diğerlerine güvenin,
- Umudun,
- Kişisel gücün,
- Arkadaşların,
- Gündelik rutinin
- Ekonomik gücün
- Sağlığın

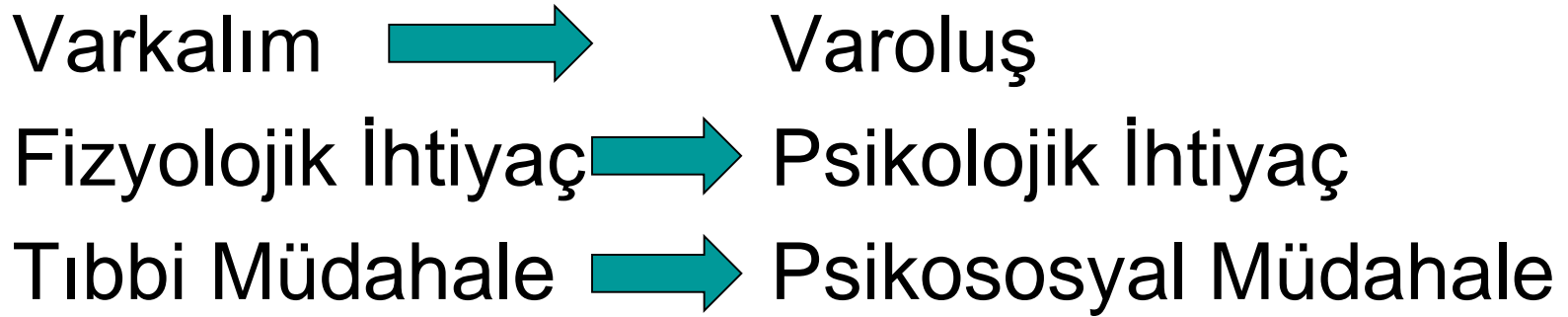
## **KAYBI**

# Afet sonrası uyumu etkileyen faktörler

(Parkinson, 2000)



# Salgın İklminde Psikososyal Müdahale





---

# Psikososyal

Birbirini sürekli etkileyen psikolojik ve sosyal etkilerin hareketli ilişkisi.

(Inter-Agency 2005)

## PSİKOLOJİK

- Zihin
- Düşünceler
- Duygular
- Hisler
- Davranışlar

## SOSYAL

- Diğer insanlarla olan etkileşim ve ilişki
- Çevre
- Kültür ve gelenekler
- Görev ve roller

# İki temel amaç

Afete maruz kalmak sadece etkilenenler için değil aynı zamanda toplum için de oldukça ağır yükler getirir (ISTSS, 2003).

Bu çerçevede programlanan afetlerde psikososyal hizmetin iki temel bakış açısı, amacı vardır;

- ✓ Birincisi afetten etkilenen toplumu yeniden inşa etmek ve toplum kaynaklarını tekrar işler hale getirmek,
- ✓ İkincisi etkilenen bireylere müdahale etmek ve psikolojik bozuklukların ortaya çıkışını önlemektir (IASC, 2007).

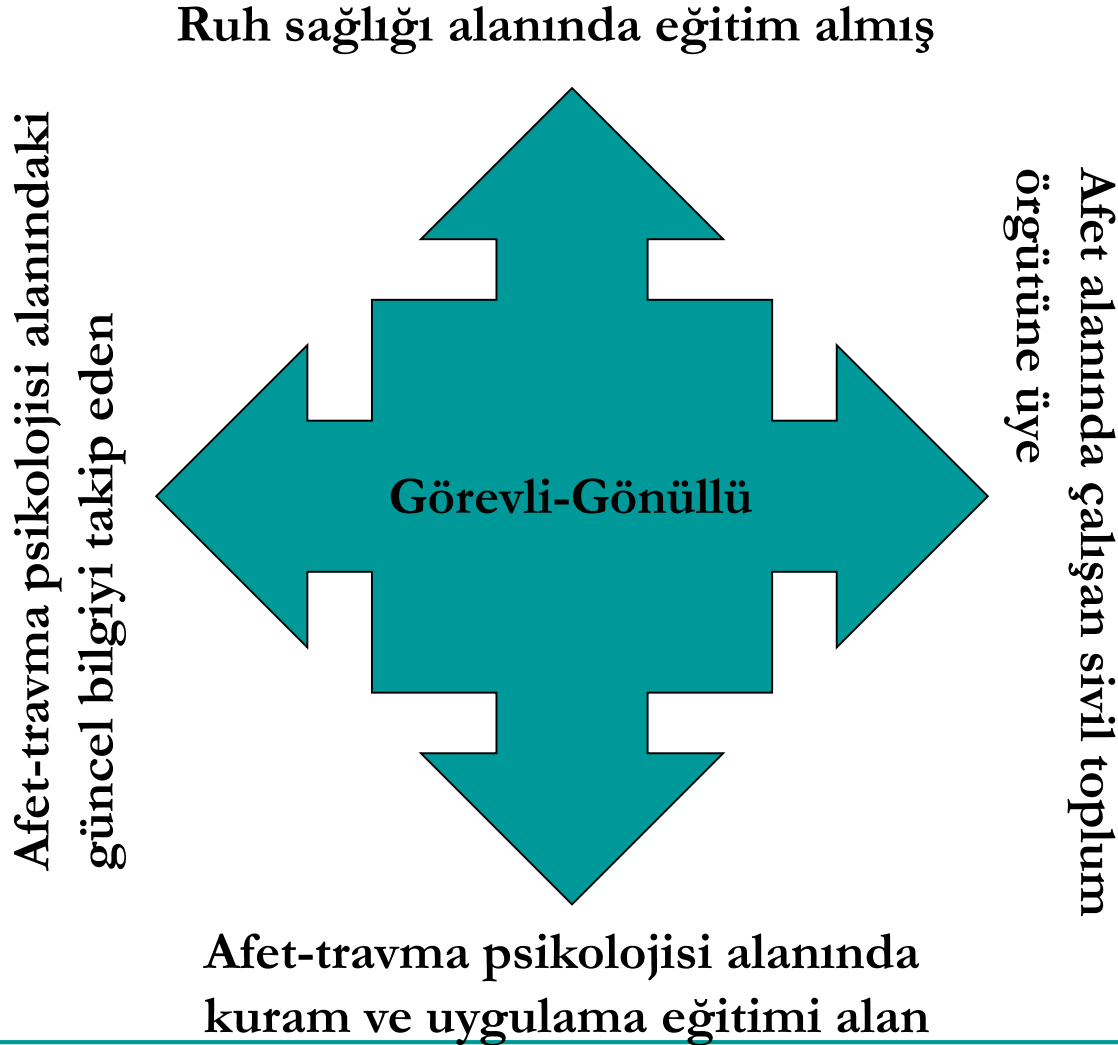
# Psikososyal Destek Çalışmasının Diğer Amaçları

- Fiziksel ve duygusal acıyı azaltma,
- Olağan yaşama dönüşü kolaylaştırma,
- Olası tepkiler hakkında bilgilendirme,
- Toparlanma ve baş etmede yardımcı olma,
- Kontrolü artırma ve destek sistemlerini harekete geçirme.

# Psikososyal Destek Ne Değildir?

- Psikolojik ya da psikiyatrik tedavi değildir.
- Klinik düzeyde psikolojik bir hizmet vermek değildir.
- Terapi değildir.

# Psiko-sosyal hizmet verenlerin özellikleri



# Psikososyal müdahaleler

Afet yönetiminin her döneminde

Etkilenenlerin zayıf yönleri değil, güçlü yönlerine odaklanır

Etkilenenlerin kapasitelerinin geliştirilmesini hedefler

Kendine yeter hale gelmesini amaçlar

Toplumun yeniden inşasında kültürel, sosyal, dini ve etnik yapılar göz önünde bulundurulur

## Psikososyal müdahalelerde;

Etkilenen toplum müdahale sürecine katılır.

Hedef kitleye sürekli basit, açık ve güvenilir bilgi akışı sağlanır

Tepkilerin anormal bir duruma verilen normal tepkiler olduğu vurgulanmalıdır.

Eğitimlerde yerel kapasitenin güçlendirilmesine, geliştirilmesine öncelik verilir.

Akut dönemde, yürütülen psikososyal destek çalışmalar bilimsel araştırmalara kaynak olarak kullanılmamalıdır.



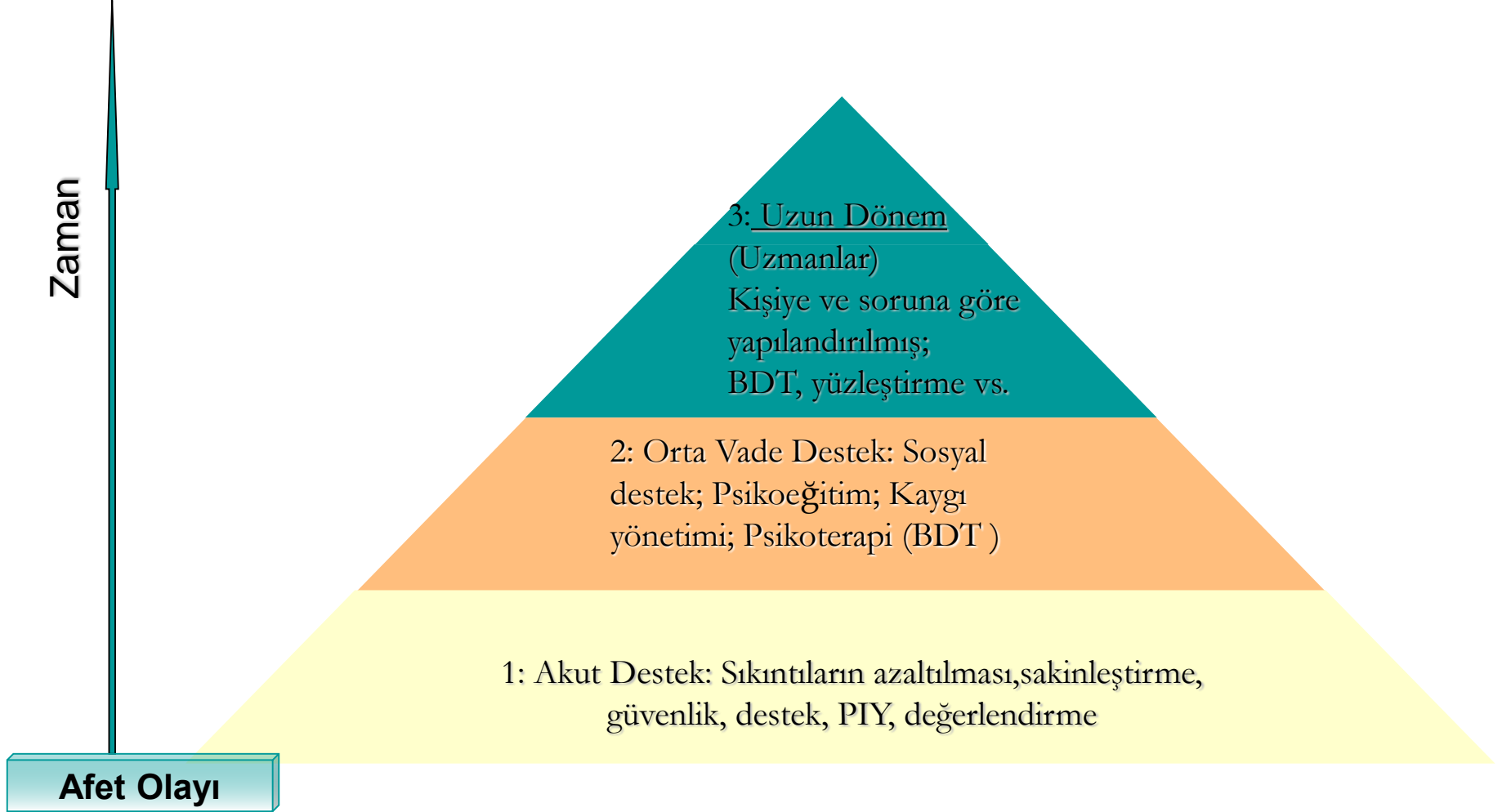
# Psikososyal müdahaleler planlanırken;

## TEMEL İLKELER

- Bölgenin afet öncesi durumu,
- Bölgenin afetten nasıl etkilendiđi,
- Bölgenin var olan stres kaynakları,
- Bölgenin baş etme mekanizmaları göz önüne alınır.

# Afet Sonrası Psikososyal Destek

(Housley & Beutler, 2007: APA Div. 12 & NASPR)



# AFET SONRASI PSİKOLOJİK DESTEK: GENEL İLKELER



- Paylaşım
- Normalleştirme
- Normal yaşama dönüş
- Afet sonrası olumsuz olayların azaltılması
- Bilgilendirme
- Katılım-kontrol
- Profesyonel yardım-tarama
- Afet çalışanları

# Psikososyal Destek Araçları/Yöntemleri

1.Gereksinim ve Kaynak Tespiti

2.Psikolojik İlk Yardım

3.Sevk Etme ve Yönlendirme

4.Bilgi Merkezi Oluşturma/Bilgilendirme

5.Toplum Harekete Geçirme

6.Sosyal Projeler ve Sosyal İyileştirme Etk.

7.Eğitimler ve Psikoeğitim

8.Çalışana Destek

9.İzleme ve Değerlendirme



# Öfkeli Kişilere Yaklaşım

Sakin kalmak

Saygı duymak

Aktif dinlemek

Öneri verirken  
dikkatli olmak



Öfke uyandıran  
noktaları belirlemek

Dikkatle dinlemek

## Öfkeli Biri Karşısında Yapılmaması Gerekenler?

- Onun yaşadığı öfkeyi kişisel olarak üzerinize alınmayın. Şunu unutmayın: Karşınızdaki kişinin öfkesi size yönelmiş bile olsa sizinle ilgili değildir.
- Kişi hayatındaki herhangi bir duruma ya da sizin temsil ettiğiniz bir kişiye ya da kuruma öfkeli değildir.
- Karşınızdakine asla, “Sinirlenmeyin../ Sinirlenmeye ne gerek var..” demeyin.
- Tartışmaya girmeyin.
- Eğer o şaka yapmıyorsa, şaka yapmaya kalkışmayın. Konuyu espri ile hafifletmeye çalışmayın.

## Psikolojik destek verilirken en temel etik konu “önce zarar verme” ilkesini odak noktaya almaktır.

- Kişilere gerçekleştirilmenin mümkün olmadığı sözler vermekten kaçınmak.
- Kişileri yaşadıklarını anlatmaları konusunda zorlamamak.
- Kişilerin paylaştıkları bilgileri gizli tutmak, mahremiyete özen göstermek.
- Verilen destek karşısında para ya da herhangi bir hediye kabul etmemek.
- Kişileri yanlış bilgilendirmekten kaçınmak.



**YAPIN**



**YAPMAYIN**



# YAPIN



- Temel iletişim tekniklerini kullanın (mesafe, sakinlik vb.),
- Kendinizi tanıttın,
- Gerekirse nasıl hitap edeceğinizi sorun,
- Hikayelerini ve duygularını paylaşmak isterlerse cesaretlendirin,
- Zor insanlar olsa da şefkatli olmaya gayret edin
- Kapalı uçlu sorular sorun,
- Küçük de olsa bir konuda uzlaşarak afet yaşantısı olanla bağ kurmaya çalışın,
- Olumlu cümleler kurun,

# YAPIN



- Afet yaşantısı olan ajite olursa, güvenliğini unutmayın!,
- Sorularını sakinliğini koruyarak cevaplayın,
- Kendi durumunuz ve pozisyonunuzu, sınırlarınızı tekrar tekrar iletin,
- Kendi önyargılarınızın ve eğilimlerinizin farkında olun ve onları bir kenara bırakın,
- Profesyonelliğini hatırlayın,
- Kişilerin kültürüne, yaşına ve cinsiyetine uygun bir şekilde davranın.

# YAPMAYIN



- Nasılsın diye sormayın,
- Yargılayıcı olmayın,
- İsmi kısıltmayın, «canım» gibi hitaplardan uzak durun,
- Afet yaşantısı olan kişiyi hikayesini ve özel detayları paylaşması için zorlamayın,
- Becerilerinizi abartmayın,
- Tutamayacağınız sözler vermeyin,
- Teselli etmeyin
- Akıl vermeyin
- Olmayacak durumlar karşısında aşırı umut verici olmayın

# YAPMAYIN



- Kaybı ‘tedavi!’ etmeyin “tekrar evlenebilirsin; yeni bir çocuk sahibi olabilirsin” gibi..
- Tepkilerini görmezden gelmeyin “Güçlü olmalısın, iyi olacaksın” gibi..
- Uygunsuz empatiden kaçının “duygularını anlayabiliyorum” gibi
- Kendi inancınızı dayatmaya çalışmayın “allah verdi, allah alır” gibi

# SÖYLEMEYİN



- Şuan ne hissettiğini biliyorum
- Daha kötüsü olabilirdi
- Cana geleceğine mala gelsin
- Diğer çocukların için güçlü olmalısın
- Ölenle ölünmüyor
- Artık evin erkeği sensin
- Hayat devam ediyor
- Yine ev, araba alabilirsin, iş bulabilirsin
- Senden daha beterlerini düşün
- Gençsin toparlarsın
- Erkekler ağlamaz

---

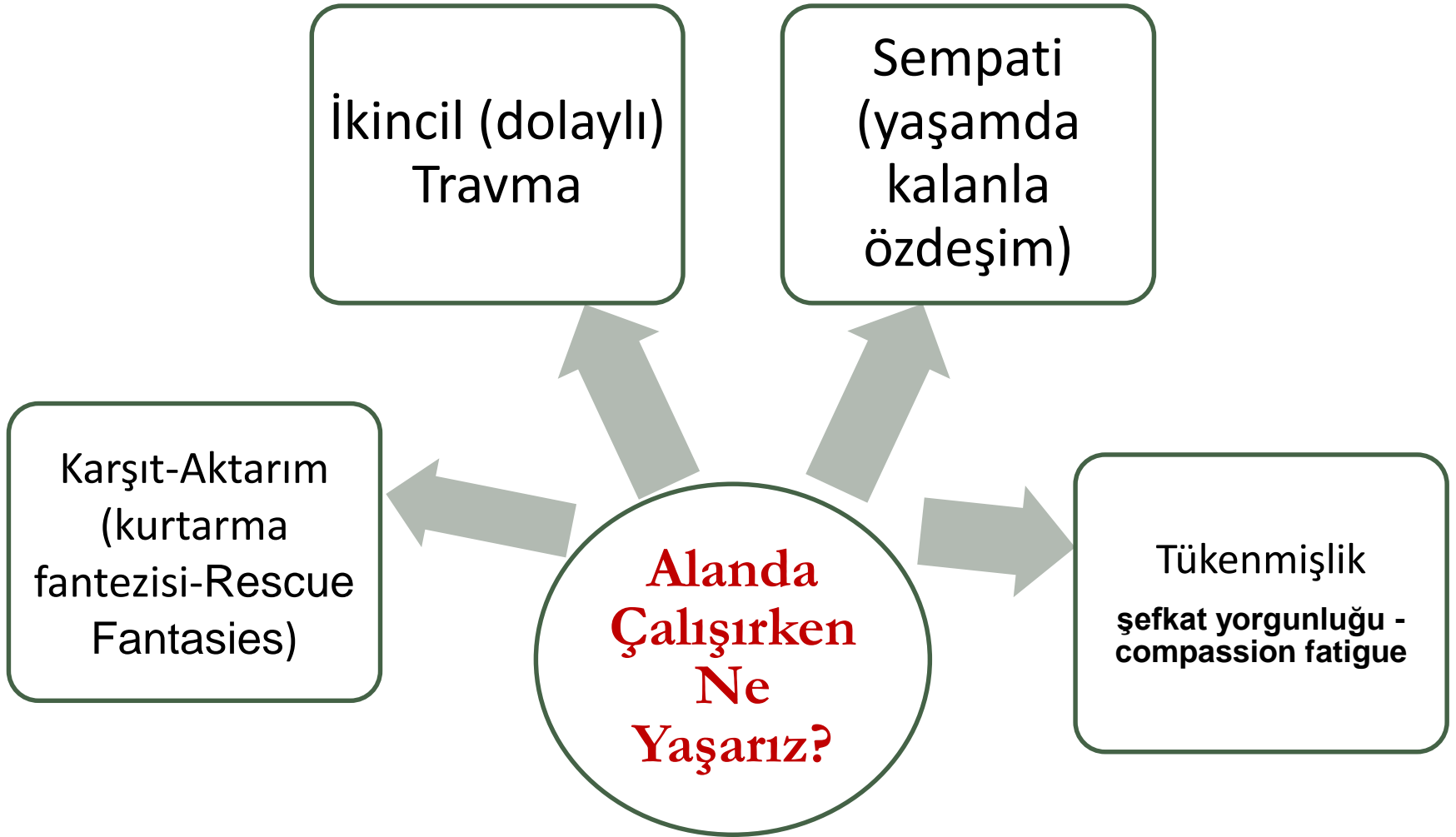
# Afet-acil Durumlarda Çalışana Destek

---

# Çalışana Destek Neden Önemlidir?

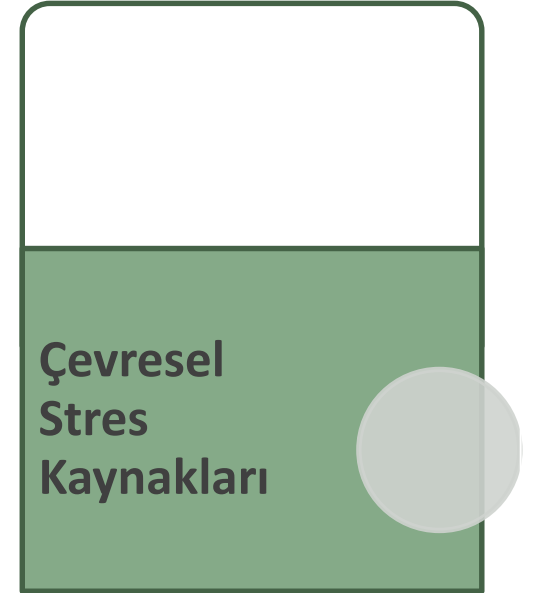
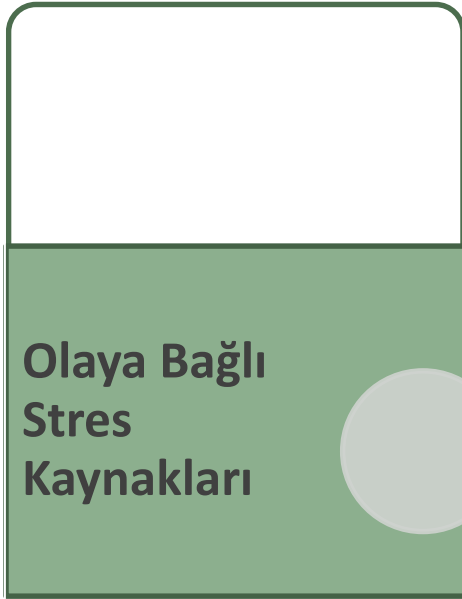
- Çalışanların sağlıksız ve mutsuz olması;
- ❖ Dikkatini,
- ❖ Performansını,
- ❖ Karar verme yeteneğini azaltır,
- ❖ Verimi düşürür,

Bu da kalitesiz hizmet, zaman ve para kaybı demektir.





# Afet Çalışanları İçin Stres Yaratan Kaynaklar



# Afet ve Acil Durumlarda Çalışana Destek Uygulamaları



# Psikososyal Müdahalede

## Üç basit kural!

- Bir şey kırılmadıysa onarmaya çalışmayın
- Bir şeyin işe yaradığını düşünüyorsanız daha çok kullanın
- Eğer bir şey işe yaramıyorsa başka bir şey deneyin...