

## Afet Sonrası Bireylerin Verdiği Tepkiler Nelerdir?

Üzüntü, acı, yas, güçsüzlük, bitkinlik, uykusuzluk, kabus görme, çaresizlik, suçluluk, utanma, sinirlilik, öfke, şüphe, suçlama, kaygı, korku vb. tepkiler yaşanan afet sonrası verilen normal tepkilerdir. Afet ve acil durumlar sonrası yaşanan kayıplar dolayısıyla kişilerin bu tür duygular hissetmesi beklenen bir durumdur. Bu tepkiler akut dönemde temel ihtiyaçların karşılanmasının akabinde uygulanacak psikolojik ilk yardım, psikoeğitim gibi destek hizmetleri ile büyük oranda giderilir ve kişi normal yaşantısına döner. Yaşanan afetten bir ay kadar bir süre geçmesine rağmen bu tepkiler hala devam ediyorsa kişi başka destek hizmetleri için farklı ekiplere ve birimlere yönlendirilir.



### Afet ve Acil Durum Çalışanlarına Öneriler

- Kendinize dinlenebilecek zaman ayırın,
- Başkalarına yardım ederken kendi gereksinimlerinizi de unutmayın,
- Beslenmenize ve uyku düzeninize dikkat edin,
- Kendinize uygun rahatlama yöntemleri bulun (derin nefes alma egzersizi, gevşeme, meditasyon, ibadet, müzik dinleme, kitap okuma vb.)
- Kendi sınırlarınızın farkında olun,
- Ekip çalışmasına önem verin ve ekip içi ilişkilerinizi korumaya çalışın,
- Görev ve sorumluluklarınızı paylaşmaktan çekinmeyin,
- Duygu ve düşüncelerinizi yakınlarınızla paylaşın.



**Detaylı bilgi için :** [iyilestirme@afad.gov.tr](mailto:iyilestirme@afad.gov.tr)

Telefon: 0 (312) 2582602

Faks: 0 (312) 2582389

Üniversiteler Mah. Dumlupınar Bulvarı No: 159

06800 Çankaya / Ankara

Tel: +90 (312) 258 23 23 • Faks: +90 (312) 258 23 10

[www.afad.gov.tr](http://www.afad.gov.tr)

[f](#) [t](#) [v](#) [i](#) /afadbaskanlik

# AFAD

T.C.

İÇİŞLERİ BAKANLIĞI  
Afet ve Acil Durum  
Yönetimi Başkanlığı

## Psikososyal Hizmet



**AFAD**

Afetlerde Türkiye'nin Ortak Gücü

## Psikososyal Nedir?

Birbirini sürekli etkileyen psikolojik ve sosyal etkilerin hareketli ilişkisidir.



## Afet ve Acil Durumlarda Psikososyal Destek Hizmetleri Nedir?

- Psikolojik ya da psikiyatrik tedavi amacı gütmeyen,
- Afet ve acil durum sonrası ortaya çıkabilecek psikolojik uyumsuzlukların, bozuklukların önlenmesi,
- Aile ve toplum düzeyinde ilişkilerin yeniden kurulması ve geliştirilmesi,
- Etkilenenlerin normal yaşamlarına geri dönmesi sürecinde kendi kapasitelerini fark etmeleri ve güçlenmelerinin sağlanması,
- Toplumda gelecekte ortaya çıkması muhtemel afet ve acil durumlarda başa çıkma, iyileşme ve toparlanma becerilerinin artırılması,
- Yardım çalışanlarının desteklenmesini içeren ve afet döngüsünün her aşamasında yürütülen çok disiplinli hizmetler bütünüdür.



## Psikososyal Destek Ne Zaman Başlar?

Afetin yaşandığı anda ihtiyaç ve kaynak değerlendirmesi, psikolojik ilk yardım aşamalarıyla psikososyal destek hizmetleri de başlar ve ilerleyen süreç içerisinde de diğer psikososyal destek araçlarıyla devam eder.

## Psikososyal Destek Araçları Nelerdir?

- İhtiyaç ve Kaynak Değerlendirmesi
- Psikolojik İlk Yardım
- Koordinasyon ve İşbirliği
- Sevk etme ve Yönlendirme
- Bilgi Merkezi Oluşturma
- Toplumu Harekete Geçirme
- Sosyal Projeler
- Eğitimler
- Çalışana Destek
- İzleme ve Değerlendirme

## Psikolojik İlk Yardım Nedir?



İhtiyaç ve kaynak değerlendirmesi ile başlayan, etkilenen kişilerin duygularını ve yaşadıklarını ifade etmelerine olanak vererek rahatlamalarını sağlayan, temel psikolojik bilgilerin etkilenen kişilere iletilmesi aracılığıyla kişilerin yaşadıklarını, hissettiklerini anlamlandırmalarına yardımcı olan dinleme, destekleme, anlama ve yardımcı olma etkinlikler bütünüdür.

## Çalışana Destek Nedir?

Afet çalışanlarının yaşanan afetten duygusal, davranışsal, zihinsel ve fiziksel olarak etkilenme düzeylerini azaltarak iş ve yaşam motivasyonlarını yükseltmek için yürütülen tüm destek faaliyetlerine çalışana destek denir.



## İncinebilir Gruplar Kimlerdir?

Engelli, yaşlı, kadın, hamile kadın, çocuk, refakatsiz çocuk vb. normal zamanda da daha kırılgan olan gruplar afet ve acil durumlarda diğer kesimlerden daha çok etkilenir ve bu gruplara yönelik olarak daha odaklanılmış hizmetler planlanmaktadır.



## Başvuru Nereye Yapılmalıdır?

Yaşanan bir afetten sonra etkilenenler, ani ve daha sonra ortaya çıkabilecek semptomlara göre psikososyal ihtiyaçlar için kurulan barınma merkezlerindeki psikososyal birimlere giderek veya buldukları ildeki Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmet İl Müdürlüklerine başvurarak ücretsiz danışma hizmeti alabilirler.