

ÜNİTE 1:EVSEL FELAKETLERE HAZIRLIK VE MÜDAHALE

EĞİTİM MODÜLÜ 5: Ev Ortamında Afetzed Psikolojisini Anlama

Proje numarası: 2024-1-ES01-KA220-VET-000257287

Yazar: Neotalentway / VETREADY Proje Ortaklığı



**Co-funded by
the European Union**





VET READY Eğitim Modülünün Amacı

Eğitim Modülünün Genel Amacı: Ev ortamında afetzedelerin psikolojik ihtiyaçlarını anlamak ve bunlara etkili bir şekilde yanıt vermek için gerekli bilgi ve pratik becerilerle donatmak; empati, durumsal farkındalık, duygusal destek ve stres yönetimine vurgu yapmak..

Eğitim modülünün süresi: 2,5 akademik saat

Değerlendirme yöntemi: Eğitim modülünden sonra çoktan seçmeli sınav

Hedef Gruplar: Mesleki Eğitim ve Öğretim (VET) öğrencileri, Sürekli Mesleki Eğitim ve Öğretim (CVET) öğrencileri, Diaspora VET ve CVET eğitmenleri

Öğrenciler için Tanıma:

Tamamlama Sertifikası (Yaygın eğitim programı)

Eğitmenler için Tanıma:

Mesleki Yeterlilik Geliştirme Sertifikası

Hedeflenen Yatay ESCO becerisi (Kategori – T8.3 – Olumlu bir tutumu sürdürme): Zorlu ev afet durumlarında dirençli ve yapıcı bir zihniyeti sürdürme, mağdurlara duygusal destek sağlama, belirsizlikle başa çıkma ve



Co-funded by

European Union

Eğitim Modülünün Öğrenme Çıktıları

Bilgi

1. Ev ortamındaki afetzedelerin temel psikolojik ve duygusal ihtiyaçlarını tanıma.
2. Etkili duygusal destek, rahatlık ve güvence sağlamaya yönelik pratik yöntemleri anlama.
3. Ev merkezli afet durumlarında hem mağdurların hem de müdahale ekiplerinin karşılaştığı zihinsel ve duygusal zorlukları kabul etme.

Beceriler

1. Afetzedelerin duygusal refahını desteklemek için etkili stratejileri belirleme ve önerme.
2. Empatiyle hareket etme, hassas kararlar verme ve dış denetim olmaksızın rehberlik sağlama yeteneğini gösterme.
3. Duygusal açıdan zorlayıcı ev afet senaryolarında sakin, odaklanmış ve destekleyici kalabilmek için öz yönetim ve stresle başa çıkma tekniklerini uyarlama.

Bu beceriler, doğrudan çapraz (transversal) ESCO becerisi olan T3.3 – Olumlu bir tutumu sürdürme ile ilişkilidir.

- Duygusal olarak zorlayıcı durumlarda direnç (yılmazlık) ve soğukkanlılık göstermek/korumak.
- Başkalarını desteklerken belirsizlik ve stresle başa çıkmak.
- İyi bir psikolojik ortam ve güvenliği sağlamak için yerinde , empatik kararlar almak.



Co-funded by
the European Union

Giriş: Ev Ortamında Afet Mağduru Psikolojisini Anlamak

- **Afet mağduru psikolojisi**, afetlerden evde etkilenen bireylerin duygusal ve zihinsel ihtiyaçlarını tanımayı, anlamayı ve bunlara etkili bir şekilde yanıt vermeyi ifade eder.
- Bu tür durumlar beklenmedik bir şekilde ortaya çıkabilir – örneğin, doğal bir afet, yangın, sel veya ani bir kazadan sonra bu gibi anlarda hane üyeleri korku, kafa karışıklığı veya duygusal sıkıntı yaşayabilir.
- Bu modül, stresli veya kaynakları kısıtlı ev ortamlarında bile nasıl sakin kalınacağını, empatik destek sağlanacağını, hassas kararların nasıl alınacağını ve afetzedelerin psikolojik ve duygusal ihtiyaçlarının karşılanmasına nasıl yardımcı olunacağını öğretir.



Co-funded by
the European Union



AFET READY Temel Kavramlar ve Terminoloji

- **Psikolojik Bulaşma (Contamination)** Panik, travma veya yanlış bilgi gibi zararlı duygusal veya psikolojik etkilerin evde yaşanan bir afet senaryosunda afet mağdurlarını etkilemesi durumunda, bu durum korkuyu, stresi veya kafa karışıklığını artırabilir ve bireylerin güvenli kararlar almasını zorlaştırabilir.
- **Kriz Olaylarındaki Stres Durumları (Stress Events)** Kriz olayı, bir haneyi etkileyen belirli, yüksek etkili bir afettir (örneğin yangın, sel, kaza). Stres durumu (stress event) ise evde sürekli elektrik kesintileri veya küçük çaplı su baskını gibi uzun süreli endişe veya kaygıya neden olan herhangi bir durumu ifade eder. Kriz olayları, uygun şekilde yönetilmezse stresi hızla tırmandırabilir.
- **Duygusal Kuraklık (Emotional Dehydration)** Bireylerin aşırı stres, izolasyon veya sosyal destek eksikliği yaşaması sonucu duygusal tükenmeye yol açan durumdur. Belirtileri arasında sinirlilik, içine kapanma veya odaklanma zorluğu bulunur. Uzun süreli duygusal kuraklık, karar verme ve başa çıkma becerilerini olumsuz etkileyebilir.
- **Psikolojik Hipotermi (Psychological Hypothermia)** Stresin veya travmanın bunaltıcı hale geldiği durumlarda zihinsel uyuşma veya kapanma halidir. Erken belirtileri kafa karışıklığı, kararsızlık, ilgisizlik (apati) veya geri çekilmedir. Bu belirtileri tanımak, müdahale edenlerin zamanında duygusal destek ve rehberlik sağlamasına olanak tanır.



Co-funded by
the European Union

Ev Afetlerinin Psikolojisinin Önemini Anlamak

- Evler, insanların genellikle **güvenlik ve düzen (rutin)** duygusunu tecrübe ettikleri yerlerdir; ancak yangınlar, seller, fırtınalar veya kazalar gibi afetler bu güvenlik hissini aniden bozabilir. 2021 ve 2024 yılları arasında, Avrupa genelinde hanelerde yaşanan acil durumlar artış göstererek evde psikolojik hazırlık ihtiyacının giderek büyüdüğünü vurgulamaktadır.
- Bireylerin genellikle **güvenlik ve düzen (rutin)** duygusunu tecrübe ettikleri evler, yangın, sel, fırtına veya kaza gibi afetler yoluyla bu **huzur ve emniyet hissini** aniden kesintiye uğraması riski altındadır. 2021 ve 2024 yılları arasında, Avrupa genelinde Ev **içi acil durumların** sayısında gözlenen artış, ev ortamında **psikolojik hazırlığın** giderek artan bir gereklilik haline geldiğini açıkça göstermektedir.
- Ev içindeki acil durumların artmasıyla birlikte, vatandaşların özellikle aile üyeleri, yaşlı akrabaları veya bakmakla yükümlü oldukları kişilerle birlikte yaşayanların sadece fiziksel olarak değil, psikolojik olarak da hazırlıklı olmaları, duygusal dayanıklılık geliştirmeleri ve hane halkı üyelerinin belirsizlik ve travma ile başa çıkmalarına destek olmaları gerektiği vurgulanmaktadır.



Bu Eğitim Modülünün Önemi

- Evde yaşanan afetler ister yangınlar, seller, fırtınalar ister kazalar olsun önceden uyarı yapılmaksızın gerçekleşebilir. Bu olaylar sadece fiziksel güvenliğı tehdit etmekle kalmaz, aynı zamanda sizin ve sevdikleriniz için korku, kaygı ve duygusal stres de yaratabilir.
- Hazırlıklı olmak, sadece araç gereç tedarik ve erzak temin etmekten öte bir anlam taşımaktadır; bu, acil durum anlarında bireylerin psikolojik olarak nasıl tepki verdiğini öğrenmeyi ve hem kendine hem de çevresindekilere duygusal destek sağlamanın yollarını bilmeyi gerektirir.
- Bu modül, etkili bir şekilde tepki vermenizi, sakin kalmanızı ve hane halkınızın belirsizlik ve travmayla başa çıkmasına yardımcı olmanız için size pratik beceriler ve psikolojik stratejiler kazandırmaktadır.
- İster bağımsız yaşıyor olun, ister çocuklara bakıyor olun, ister yaşlı akrabalarınıza destek oluyor olun, bu modüldeki bilgiler hayatları korumanıza ve ev ortamınızda yaşanan felaketlere dayanıklılık geliştirmenize yardımcı olur.
- Afetlerin psikolojik yönlerini anlamak, afetlere karşı dirençli bir ev halkı olmaya yönelik atılan ilk adımdır.



Co-funded by
the European Union



Ev Ortamında Afetlerde Psikolojisi Açısından Doğal Afetler

Sel, fırtına, sıcak hava dalgası, yangın veya deprem gibi doğal afetler sadece konutlarda hasara yol açmakla kalmaz, aynı zamanda mağdurların psikolojisini de derinden etkiler.

Bu tür afetler, evin sağladığı güvenlik ve huzur hissini bozarak korku, endişe ve kafa karışıklığına neden olabilir. Duygusal gerilim, özellikle çocuklar, yaşlı akrabalar ve savunmasız hane üyeleri için genellikle çok daha yoğun yaşanır.

Afetlerde psikolojisini ev koşullarında anlamak, şu amaçlar için kritik öneme sahiptir:

- Afet sırasında ve sonrasında ortaya çıkan duygusal tepkileri fark etmek.
- ev içerisinde psikolojik ilk yardım hizmeti sunmak.
- Belirsizlik ve toparlanma süreciyle başa çıkabilmek için duygusal dayanıklılık geliştirmek.



Co-funded by
the European Union

Deprem VET-READY

"Bir deprem, en güvende hissettiğiniz yer olan evinizi, yalnızca saniyeler içerisinde bir korku ve belirsizlik kaynağı haline getirebilir."

Depremler hiçbir uyarı yapılmadan gerçekleşir. Normalde bir huzur ve güvenlik mekânı olan ev, aniden sarsılmaya başlar. Aile üyeleri büyük bir korku yaşayabilir, neye uğradığını şaşırabilir veya öncelikle ne yapacağını bilemeyerek hareketsiz kalabilir.

Ani Şok Etkisi

Depremler hiçbir ikaz olmadan meydana gelir. Normalde bir huzur ve emniyet alanı olan ev, ansızın sarsılır. Aile bireyleri korkuya kapılabilir, ne yapacağını bilemeyebilir (yönünü şaşırabilir) veya öncelikle neye el atacağını bilmeden donakalabilir.

- **Dışarıdan Anında Yardım Ulaşmaması** Komşular veya acil hizmetler mevcut olsa dahi, hasarlı yollar veya iletişim hatları yüzünden yardım gecikebilir. Bu hayati ilk dakikalarda, ev halkı korku ve tehlikeyi kendi başlarına yönetmek zorundadır.

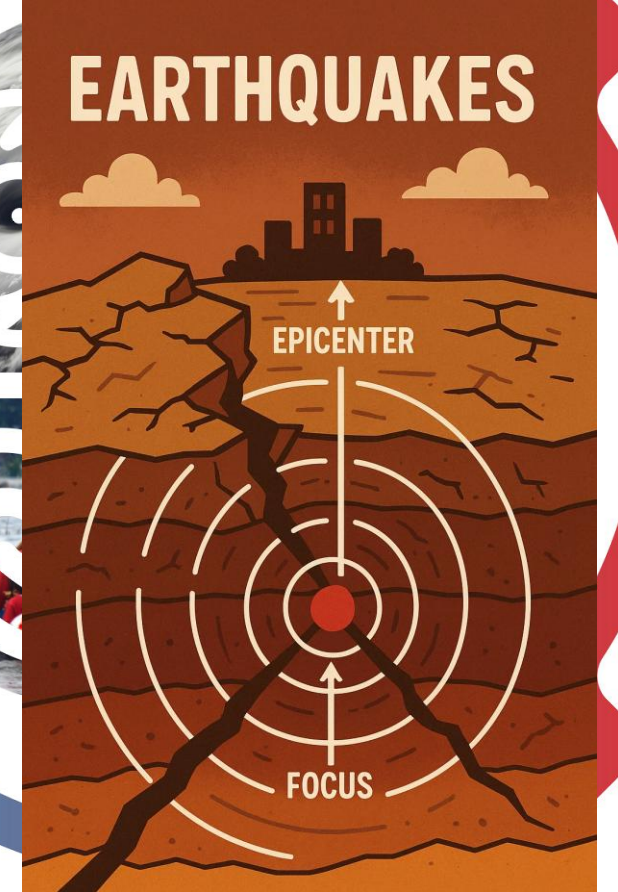


Figure 1. Earthquakes (AI-generated by S. Arenas via Sora)



Co-funded by
the European Union



Duygusal Tepkiler Hızla Şiddetlenebilir

- Panik, aile bireyleri arasında yayılarak mantıklı davranmayı güçleştirebilir. Daha büyük çocuklar yardım etmeye çalışırken bunalarak yetersiz kalabilir, yetişkinler ise sorumluluk yükü altında ağır bir baskı hissedebilir.
- Sarsıntı sona erdikten sonra dahi kaygı, suçluluk ve aşırı dikkat/tetikte olma hali çoğu zaman uzun süre devam eder.

Anında Uygulanacak Psikolojik Başa Çıkma Stratejileri

- Sakinliğinizi koruyun ve ev halkın ile herkesle açık (net) bir şekilde iletişim kurun.

- Güvenliği her şeyden önde tutun: harekete geçmeden önce yapısal risk/hasar olup olmadığını kontrol edin.
- Basit ve net görevler dağıtın: "Pencereleri sen kontrol et, kapılara ben bakayım."
- "Paniği azaltmak ve odaklanmayı sürdürmek için derin ve düzenli nefes almayı teşvik edin."

Depremden sonra

- Hayatta kalan kişilerde, özellikle mal (eşya) hasarı veya yaralanma mevcutsa, şok, uykusuzluk ya da anı geri dönüşleri (flashback) görülebilir.
- Psikolojik ilk yardım hayati önem taşır: Duyguları kabul edin, güven telkin edin, günlük rutinleri sürdürün ve birbirinize duygusal açıdan destek olun.



Co-funded by
the European Union



"Seller, rutin yaşam alanlarını tehlike bölgelerine çevirir; kişisel eşyaları sürükleyerek geride yüksek maliyetli onarım süreçleri ve belirsizlik bırakır."

Seller yavaş yavaş veya aniden bastırabilir; fakat her iki durumda da hane halkının güvenlik hissini temelden sarsar. Eve giren su, kişisel eşyaları ya tahrip eder ya da tamamen yok eder, bu da aileleri neyi kurtarabileceklerini bilemeden ivedilikle tahliye olmaya mecbur bırakır.

Anında Ortaya Çıkan Psikolojik Etkiler:

- **Şok ve inkâr:** Suyun, alışıldık yaşam alanlarını kapladığını görmek, özellikle çocuklarda duygusal hissizliğe veya paniğe neden olur.
- **Sevdiklere Yönelik Korku:** Ebeveynler, bakıcılar ve savunmasız durumdaki hane üyeleri, herkesin güvenliği konusunda şiddetli bir kaygı duyabilir.
- **Acizlik:** Yükselen seli kontrol edememek veya eşyaları koruyamamak, kişide stres, hayal kırıklığı ve suçluluk duyguları oluşturur.

Baskı Altında Karar Alma:

- Aileler, evde kalmak mı yoksa **tahliye olmak mı** gerektiğine, hangi **temel eşyaları** yanlarına alacaklarına ve herkesi nasıl bir arada tutacaklarına karar vermek zorundadır.
- Hızlı kararlar; sınırlı görüş mesafesi, yükselen su seviyesi veya **tıkanmış çıkışlar** yüzünden zorlaşır ve bu durum **psikolojik gerginliği** (yükü) artırır.



Figure 2. Floods (AI-generated by S. Arenas via Sora)



Co-funded by
the European Union

Ev Halkı İçindeki Duygusal Değişimler:

- Stres tepkileri çeşitlilik gösterir: Bazı aile bireyleri kırıdayamaz hale gelebilirken, diğerleri ani kararlarla (dürtüsel) hareket edebilir, bu da anlaşmazlıklara veya gerginliğe neden olur.
- Yetişkinler bakım ve sorumluluk yüküyle mücadele ederken, çocuklar aşırı bağımlı, korku dolu veya içine kapanık bir duruma geçebilir.

Sel Anında ve Sonrasında Başa Çıkma Stratejileri:

- Herkesi sürece dâhil etmek ve paniği hafifletmek için sakin bir dille iletişim kurun ve kolay uygulanabilir görevler dağıtın.
- Odağınızı eşyalara değil, öncelikle güvenliğe verin.
- Tahliyeden sonra, duyguların ifade edilmesine izin verin, hisleri geçerli kabul edin ve mümkün olduğu ölçüde günlük düzeni koruyun.
- Psikolojik ilk yardım olmazsa olmazdır: Güven verme, duygusal destek ve pratik rehberlik, travmanın etkisini azaltmaya yardımcı olur.

Uzun Dönem Psikolojik Etkiler ve İyileşme Süreci

- **Travma Sonrası Stres Belirtileri:** Sular çekildikten sonra bile aile bireyleri, ses, koku veya hava durumu gibi unsurlarla tetiklenen anı canlanmaları (flashback), kâbuslar ya da kaygı yaşayabilir.
- **Depresyon ve Duygusal Tükenme:** Evin, eşyaların veya evcil hayvanların kaybedilmesi, hüznün, üzüntü ve uzun süren bir moral bozukluğuna yol açabilir.
- **Aile İçi İlişkilerde Değişim:** Bakım sorumluluğu stresi, kardeşler arası gerginlik veya evlilikte yıpranmaya yol açabilir, bu da iletişim ve duygusal destek gerektirir.
- **Aşırı Teyakkuz ve Tekrarlama Korkusu:** Hayatta kalan pek çok kişi, yağmur, fırtına veya ufak çaplı su baskını anlarında gereğinden fazla dikkatli hale gelir; bu durum günlük düzeni bozabilir.
- **Duygusal Dayanıklılığın Adım Adım Yeniden Oluşturulması:** İyileşme planlamasına katılmak, günlük işleyişi düzene sokmak ve hane içinde deneyimleri paylaşmak; güven ve kontrol hissini yeniden inşa etmeye yardımcı olur.



"Bir yangın, güvende ve rahat hissettiğimiz yer olan evi, sadece dakikalar içinde bir travma kaynağı hâline getirebilir."

Ev yangınları ya da yerleşim yerlerine ulaşan orman yangınları; **mülke, kişisel eşyalara** ve ev sakinlerinin alışkın olduğu **güven hissine büyük zarar verir**. Bir yangının **hızı ve şiddeti**, hane halkı bireylerini **şoka uğramış, korku dolu ve duygusal olarak tükenmiş** bir durumda bırakabilir.

Anlık Psikolojik Etkiler:

- **Panik ve Korku:** Alevlerin, dumanın ve ısının hızla yayılması, **yoğun bir korku ve şaşkınlık** ile birlikte **savaş ya da kaç** tepkilerini tetikleyebilir.
- **Şok ve İnanamama:** Kişisel eşyaların, aile yadigârlarının ve hatta evin bazı kısımlarının yok olduğunu görmek, **duygusal bir hissizliğe** ya da **kafa karışıklığına** yol açabilir.
- **Suçluluk ve Kendini Kınama:** Hayatta kalanlar, yangını engelleyemedikleri veya başkalarının eşyalarının kaybolmasına neden oldukları için, bu durum kaçınılmaz olsa bile, kendilerini sorumlu hissedebilirler.
- **Sevdiklere Yönelik Korku:** Ebeveynler veya bakıcılar; çocuklar, yaşlı akrabalar ya da evcil hayvanlar için endişe ederken **şiddetli bir kaygı** hissedebilir.



Figure 3. Fires (AI-generated by S. Arenas via Sora)



Co-funded by
the European Union



Ev Halkının Tepkisel Dinamikleri:

- Aileler **saniiyelik kararlar** almak zorundadır: Tahliye olup olmamak, hangi kaçış güzergâhlarını kullanmak ve kimin hangi eşyaları alacağı gibi.
- Stres tepkileri farklılık gösterir: Bazı üyeler **olduğu yerde kalakalırken**, diğerleri **aceleci (dürtüsel)** davranabilir, bu da **anlaşmazlıklara veya gerginliğe** yol açar.
- Çocuklar **aşırı derecede bağımlı, korku dolu** veya **kendi kabuğuna çekilmiş** bir hale gelebilir; yetişkinler ise **sorumluluk yükü altında bunalmış** hissedebilir.

Yangın Esnasında ve Sonrasında Başa Çıkma Yöntemleri:

- Eşyalardan önce güvenliğe öncelik verin
- herkesin evi süratle boşalttığından emin olun. Mümkünse görev dağılımı yaparak, sakin ve anlaşılır bir şekilde iletişim kurun.

- Güvenliğiniz sağlandıktan sonra, **korku ve yas** duygularını kabul ederek güven verin ve duygusal destek sağlayın.
- Aile üyelerinin travmayı atlatmasına ve mümkün olduğunca günlük rutinleri sürdürmesine yardımcı olmayı da içeren psikolojik ilk yardım alın.
- Yalnızlık hissini azaltmak için yerel kaynaklarla veya destek birimleriyle bağlantı kurun.

Uzun Süreli Psikolojik Etkiler ve Toparlanma Süreci:

- **Travma Sonrası Stres Belirtileri:** Özellikle yangını anımsatan işaretlere (ses, koku gibi) maruz kalındığında **ani geri dönüşleri, kâbuslar ve aşırı dikkat hali** devam edebilir.
- **Yas ve Kayıp:** Evin ve kişisel eşyaların kaybı, **uzun süreli bir hüznün ve depresyona** yol açabilir.
- **Aile Roller ve Dinamiklerinde Değişim:** Afet sonrasında **bakım verenlerin stresi, kardeşler arasındaki gerginlik veya evlilik ilişkisindeki yıpranma** görülebilir.



Co-funded by
the European Union

Fırtınalar ve Kasırgalar



"Fırtınalar ve kasırgalar, iyi bir duyuyu konforlu bir ortam olmaktan çıkarıp, korku, belirsizlik ve ciddi bir duygusal baskı kaynağına dönüştürebilir."

"Şiddetli fırtınalar ve kasırgalar; çatılara, pencerelere ve altyapı hizmetlerine zarar verebilir; haneleri elektriksiz, susuz ve iletişimsiz bırakabilir. Bu olayların öngörülemezliği ve yoğunluğu, çoğu zaman ani bir korku ve duygusal yıkımı tetikler.

Ani Psikolojik Etkileri:

- **Korku ve Paniğe Kapılma:** Şiddetli rüzgarlar, sağanak yağış ve mal zararı; titreme, kalp çarpıntısı ve çevreye uyum sağlayamama gibi **yüksek düzeyde stres tepkileri** ortaya çıkarır.
- **Güvenlik Endişesi:** Aile bireyleri yapının yıkılmasından, havada uçan parçalardan veya su baskınından (selden) dolayı kaygı duyabilir.
- **Çaresizlik ve Belirsizlik Hissi:** Fırtınayı durduramamak veya izleyeceği yolu kestirememek; gerginliğe, strese ve **yoğun bir duygusal yüke** neden olur.
- **Çocukların Duygusal Reaksiyonları:** Çocuklar sürekli ilgi bekleyen, korkan ya da içine kapanık hale gelebilir; devamlı olarak **teselli edilme ihtiyacı** duyarlar.



Şekil 4. Fırtınalar ve Kasırgalar (Sora aracılığıyla S. Arenas tarafından yapay zekâ ile üretilmiştir)



Co-funded by
the European Union

Fırtınalar ve Kasırgalar

Ev İçi Dinamikler:

- Aileler, daha güvenli odalara sığınmak, acil durum malzemelerini hazırlamak veya evlerini tahliye edip etmeyeceklerine karar vermek gibi **acil kararlar** vermek durumundadır.
- Aile bireylerinin strese farklı tepkiler vermesi gerilim ve anlaşmazlık doğurabilir. Örneğin, bazıları paniklerken, bazıları aşırı derecede katı ya da kontrolcü davranabilir.
- Yetişkinlerin çocuklarını, yaşlı yakınlarını veya evcil hayvanlarını koruma çabası, **bakım sorumluluğunu (yükünü)** artırır; bu durum da yorgunluk ve kaygıya neden olabilir.
- .

Fırtına Süresince ve Sonrasında Uygulanacak Başa Çıkma Yöntemleri:

- **Sakin kalmalı ve net bir iletişim dili kullanmalısınız;** bu sayede herkesi alınması gereken güvenlik tedbirleri konusunda sürekli haberdar edebilirsiniz.

- Çocukların ve savunmasız aile üyelerinin paniğini azaltmak için yatıştırıcı rutinler uygulayın.
- Güven verme, duyguları onaylama ve olabildiğince düzenli bir rutin sürdürme gibi adımları içeren psikolojik ilk yardım sağlayın.
- Ek duygusal ve pratik yardım almak için komşularınızla veya bu konuda yetkili kurumlar ile iletişime geçin.

Uzun Vadeli Psikolojik Etkiler ve İyileşme Süreci:

- Gelecekteki fırtınalar veya şiddetli yağışlar sırasında devam eden kaygı (anksiyete) veya aşırı tetikte olma durumu (hipervijilans).
- Fırtınayla ilişkili uyarıcıların tetiklediği uyku bozuklukları veya kabuslar.
- Ev içinde süren duygusal gerilim; düzen ve güvenlik hissi yeniden sağlanana kadar anlaşmazlıklar, çabuk sinirlenme veya gerginlik devam edebilir.



Co-funded by
the European Union



Volkanik Aktivite / Lav

"Yanardağ patlamaları; lav akışları, kül yağmuru, deprem sarsıntıları ve zehirli gaz çıkışı gibi birden çok tehlikeyi beraberinde getirir."

Lav akışları, kül yağmuru ve gaz çıkışı gibi yanardağ hareketleri; maddi varlıklara zarar verebilir, suyu ve havayı kirletebilir, evleri oturulamaz duruma getirebilir. Aniden gelen tahliye zorunluluğu ve felaketin ne kadar süreceği konusundaki belirsizlik, çok ağır bir psikolojik baskıyı tetikleyebilir.

- Ani Psikolojik Etkileri:
- Yoğun Korku ve Panik: Gürültülü patlamalar, göz önündeki lav akıntıları ve kül bulutları, aile bireylerinde şiddetli stres tepkilerine yol açar.
- Şok ve Gerçeği Kabullenememe: Tanıdık çevrenin gözler önünde yok oluşunu izlemek, duygusal bir uyuşmaya ve zihinsel karmaşaya (afallamaya) neden olabilir.
- Aile Bireyleri İçin Korku: Ebeveynler ve bakmakla yükümlü olan kişiler, çocukları, yaşlı akrabaları veya evcil hayvanları için büyük bir endişe yaşayabilir.
- Çaresizlik Hissi: Patlamayı durduramamak veya ne zaman olacağını kestirememek; strese ve kendini suçlama duygusuna yol açar.



Şekil 5. Volkanik Aktivite/Lav (Sora aracılığıyla S. Arenas tarafından yapay zekâ ile üretilmiştir)



Co-funded by
the European Union



Volkanik Aktivite / Lav

Ev İçi Dinamikler:

- Aileler, **hızlı bir şekilde tahliye kararları** vermek, güvenli yolları seçmek ve en gerekli eşyalara öncelik vermek zorundadır.
- Farklı stres tepkileri, ev içinde **gerginlik veya anlaşmazlık** yaratabilir; kimileri paniğe kapılırken, kimileri de düşünmeden (fevri) hareket edebilir.
- Çocuklar, sürekli güvenceye ve sakin bir rehberliğe ihtiyaç duyarak; aşırı bağımlı, kaygılı veya **içe kapanık** hale gelebilir.

Patlama Anında ve Sonrasında Uygulanacak Başa Çıkma Yöntemleri:

- **Net ve sakin bir şekilde iletişim kurun;** herkesin odağını korumak için basit görevler dağıtın.
- **Fiziksel güvenliğinizi önceliklendirin:** Vakit kaybetmeden tahliye olun, lav akıntı yollarından uzak durun ve kül bulutlarının yanına yaklaşmayın.
- **Psikolojik ilk yardım sunun:** Yaşanan duygusal tepkileri anlayışla karşılayın, mümkün olduğunca günlük düzeni sürdürün ve savunmasız kişilere destek olun.

- Maddi yardım ve moral desteği almak amacıyla, bulunduğunuz yerdeki destek grupları veya ilgili birimler ile bağlantı kurun

Uzun Vadeli Psikolojik Sonuçlar ve Toparlanma Süreci:

- **Travma sonrası stres belirtileri:** Yanardağı çağrıştıran işaretlerle tetiklenen ani geri dönüşler (flashback'ler), kabuslar ve **endişe (kaygı)** halleri.
- **Mal ve can kaybı:** Zarar görmüş evler, eşyalar veya kaybedilen evcil hayvanlar nedeniyle hissedilen **derin üzüntü ve yas**.
- **Ev içindeki ilişkilerde değişim:** Stresin, bakım verenlerin artan sorumluluğunun veya aile bireyleri arasındaki gerginliğin yol açtığı **hane içi düzen değişiklikleri**.
- **Tekrarlanma korkusu:** Felaketten kurtulanlar, küçük depremlerde veya volkan uyarılarında **aşırı dikkatli (tedirgin)** olma veya **yoğun kaygı** hissedebilir.
- **Güvenlik ve kontrol hissini yeniden kazanma:** İyileşme planlarına dahil olma, günlük düzeni tekrar oturtma ve karşılıklı aile desteği sayesinde **direnç (dayanıklılık) yeniden inşa edilir**.



Co-funded by
the European Union



Duraklayın ve Düşünün

Ev İçi Su Baskını Senaryosu

Akşamın ilerleyen saatleri. Yoğun yağış, evinize yakın olan nehrin su seviyesini hızla yükseltti. Su, oturma odanıza sızmaya başlıyor. Elektrikler kesildi ve sabit hatlar çalışmıyor. Yanınızda çocuklarınız ve yaşlı bir ebeveyniniz bulunuyor.

Yol Gösterici Sorular:

- Tüm aile bireylerinin güvende olduğundan emin olmak için ilk adımınız ne olurdu?
- Diğerlerinin sakin kalmasına yardımcı olurken, kendi üzerinizdeki baskıyı (stresi) nasıl yönetirdiniz?
- Tahliyeden hemen önceki kısa sürede, hangi eşya veya işlere öncelik vermek zorunludur?
- Paniğe yol açmamak için ailenizle aranızdaki iletişimi nasıl etkili kılabilirsiniz?



Şekil 6. Ev İçi Su Baskını Senaryosu (Sora aracılığıyla S. Arenas tarafından yapay zekâ ile üretilmiştir)



Co-funded by
the European Union



DURAKLAYIN VE DÜŞÜNÜN

Kesinlikle **Yapmamanız** Gerekenler:

- **Sakin paniğe kapılmayın:** Panik, doğru karar verme yetinizi kaybettirir ve tehlikeli sonuçlar doğurabilir. Düzgün düşünebilmek için mutlaka sakin kalın.
- **Eşyalarınız için güvenliğinizi tehlikeye atmayın:** Su yükselirken değerli eşyaları kurtarma çabası, hem sizi hem de ailenizi riske atar.
- **Yükselen suyun içinden geçmeyin:** Sadece birkaç santimlik hareketli su bile sizi yere devirip sürükleyebilir. Suyla temas etmekten kaçının.
- **Çocukları veya yaşlıları yalnız bırakmayın:** Savunmasız aile üyelerini geride bırakıp tek başınıza tahliye olmaya veya yer değiştirmeye asla çalışmayın.
- **Elektrikli cihaz ve prizleri kullanmayın:** Su ile elektriğin teması, ölümcül elektrik çarpmasına yol açabilir.

Co-funded by
the European Union



Yapmanız Gerekenler:

- **Herkesi evdeki en yüksek ve güvenli bölgeye çıkarın.** Bodrum katlarından veya zaten su basmış odalardan kesinlikle uzak durun.
- **Bir arada kalın ve soğukkanlı bir iletişim kurun.** Ailedeki her bireye basit sorumluluklar verin.
- Belge, ilaç, su ve el feneri gibi en temel malzemeleri yanınıza alın; ancak eşya uğruna can güvenliğinizi tehlikeye atmayın.
- Sıcak ve kuru kalabilmek için battaniye, kuru kıyafet veya sırt çantası kullanın.
- **Telaşlanmayın.** Sakin kalıp durumun düzelmesini bekleyin veya resmi yetkililerin yönlendirmelerine uyun.
- **Bunun Faydaları:**
 - Yüksek yerler boğulma veya yaralanma olasılığını azaltır.
 - Bir arada ve sakin olmak, stresi ve zihin karışıklığını düşürür.
 - Temel malzemeler ve korunma, güvenliği, sıcak kalmayı ve rahatı devam ettirmenizi sağlar.



Ev Ortamında Yaşanan Teknolojik / Endüstriyel Felaketlerin Mağdur Psikolojisine Yansımaları

- Teknolojik ve endüstriyel felaketler, insan yapımı sistemlerin veya tesislerin arızalanması sonucu oluşur ve doğrudan yerleşim bölgelerini etkileyebilecek kazalara yol açar. Bu tür olaylar, sıklıkla aniden, öngörülemez bir şekilde ve bazen de görünmez oldukları için doğal afetlerden ayrılırlar. Örneğin, kimyasal sızıntılar veya radyasyona maruz kalma gibi. Ev ortamında bu tür felaketler; elektrik, su veya ısıtma gibi temel hizmetleri kesintiye uğratabilir, maddi hasara yol açabilir ve hatta yaşamı tehdit edebilir. Bu olayların beklenmedik doğası, çoğunlukla akut psikolojik strese, kirlenme veya yaralanma korkusuna ve yoğun bir çaresizlik hissine neden olur.
- Özellikle çocuklar, yaşlılar veya savunmasız bireyler söz konusu olduğunda, aileler yoğun bir kaygı (endişe), panik veya zihin karışıklığı yaşayabilir. Bu gibi durumlarda, kişilerin tahliye mi edeceklerine, evde mi kalacaklarına yoksa koruyucu önlemler mi alacaklarına karar vermeleri gerektiği için, baskı altında karar alma süreci hayati önem taşır.
- Teknolojik ve endüstriyel felaketlerin psikolojik etkilerini anlamak; hanelerin bu tür insan kaynaklı acil durumlara hazırlanmasına, tepki vermesine ve toparlanmasına yardımcı olurken, hem fiziksel güvenliği hem de duygusal dayanıklılığı sağlamaktadır.



Co-funded by
the European Union

Ev Yangınları

VET-READY

"Evde çıkan küçük yangınlar bile yoğun korku, stres ve travma yaratabilir. Yangınlar mutfaktan, arızalı cihazlardan veya aşırı yüklenmiş elektrik devrelerinden başlayabilir ve çok kısa süreli maruz kalma dahi kalıcı duygusal etkiler bırakabilir.

Olası Durumlar (Neler Yaşanabilir?):

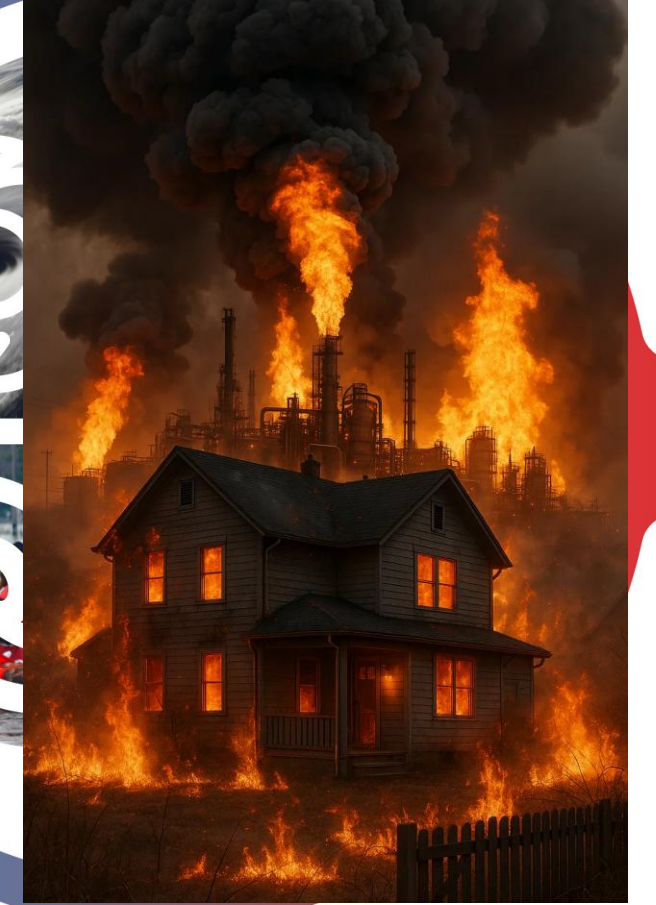
- Yemek yaparken çıkan bir yangın hızla yayılarak **anında evi boşaltmayı** (tahliyeyi) zorunlu kılar.
- Arızalı kablolar veya cihazlardan çıkan kıvılcımlar, duman oluşmasına ve paniğe yol açar.
- Aile bireyleri kısa süreliğine evde **mahsur kalabilir** ya da kendi evlerinde **güvende hissetmeyebilir**.

Psikolojik Açıdan Tehlikeleri:

- Yangınlar, can ve mal varlığına yönelik ani tehdit yüzünden **yüksek düzeyde stres ve korku** yaratır.
- Duman, alevler ve alarm sesleri; paniğe, **kafa karışıklığına** ve çevreye uyum sağlayamamaya neden olabilir.
- Çocuklar ve yaşlılar kendilerini **çaresiz veya aşırı yük altında** hissedebilir, bu da evdeki genel endişe düzeyini yükseltir.
- Olaydan kurtulan kişilerde daha sonra **suçluluk hissi, sürekli tetikte olma** veya **geçmeyen korku** gelişebilir.

Ev Halkındaki Stres Belirtilerini Fark Edin:

- Aile bireyleri arasında ağlama, **huzursuzluk** veya tartışmaların yaşanması.
- Çocukların korku, içe kapanıklık veya **sürekli anne-babaya yapışma** davranışı göstermesi.
- Yetişkinlerin gergin, **kaygılı** hissetmesi ya da **sakin bir şekilde karar verememesi**.



Şekil 7. Kimyasal yangın sonrası karmaşa (Sora aracılığıyla S. Arenas tarafından yapay zekâ ile üretilmiştir)



Co-funded by
the European Union

Ev Yangınları

VET-READY

Ev Yangını Sırasında Psikolojik Baskıyı Yönetme Yolları:

- Sakinliğinizi koruyun ve herkese güvende oldukları hissini verin. Çocuklarda ve yaşlılarda paniği azaltmak için alçak sesle ve anlaşılır konuşun.
- Birlikte, güvenli bir şekilde evi boşaltın. Duygusal destek sağlarken önceliği fiziksel güvenliğe verin.
- Kontrolün sizde olduğu hissini koruyun. Aile bireylerine, temel eşyaları taşıma ya da kardeşleri kontrol etme gibi küçük, güvenli görevler verin.
- Dışarıda beklerken veya yardım ekipleri gelene kadar derin nefes alma veya dikkat dağıtma (grounding) tekniklerini kullanın.
- Duygularınızı açıkça dile getirin. Çocukları ve yetişkinleri korku, kafa karışıklığı veya bunalmışlık hislerini ifade etmeleri için yüreklendirin.
- Ailenin toparlanıp sakinleşebileceği, evin dışında geçici bir güvenli buluşma noktası belirleyin.

- Mümkün olduğunca bir arada kalın ve günlük düzeninizi koruyun. Kardeşleri yakında tutmak veya bilindik rutinleri sürdürmek gibi basit hareketler bile denge sağlar.
- Tehlike geçtikten sonra duman kokusu, aların sesleri veya yangını hatırlatan görüntüler gibi tetikleyicilere maruz kalmayı en aza indirin.
- Dikkat dağıtıcı veya rahatlatıcı aktivitelere yönelin. Çocukların dikkatini korkudan başka yöne çekmek için onları oyunlara, hikaye anlatımına ya da şarkılara dahil edin.
- Sonraki adımları ortaklaşa planlayın. Geçici barınma yerini, yetkililerle nasıl iletişime geçileceğini ve yangın söndürüldükten sonra ne yapılacağını birlikte konuşun.
- Savunmasız durumdaki aile üyelerini sıkıca kontrol edin. Çocuklara, yaşlılara veya engelli bireylere ekstra güvence ve destek sunun.



Co-funded by
the European Union

Gaz Sızıntısı

VET-READY

Olası Durumlar (Neler Olabilir?):

- Gaz, mutfak ya da oturma odasında fark edilmeden birikir.
- Arızalı bağlantılar veya cihazlar, patlama ya da yangın riskini yükseltir.
- Aile bireyleri kendi evlerinde mahsur kalabilir veya güvende hissetmeyebilir.

Psikolojik Açıdan Tehlikeleri:

- Gaz genellikle kokusuzdur ya da az kokar; bu durum **aşırı tetikte olma (hipervijilans)** ve korku yaratır.
- Ani tahliye zorunluluğu veya alarm sesleri paniğe, **kafa karışıklığına** ve çevreye uyum sağlayamamaya neden olabilir.
- Çocuklar ve yaşlılar kendilerini **çaresiz veya bunalmış** hissedebilir; bu da evdeki genel kaygıyı artırır.
- Olaydan kurtulanlarda, sonrasında **uzun süren korku** veya **kaçınma davranışları** gelişebilir.

Ev Halkındaki Stres Belirtilerini Fark Edin:

- Çocukların **aşırı bağımlılık**, korku veya **içe kapanıklık** göstermesi.
- Yetişkinlerin gergin, **kaygılı** hissetmesi veya **kararsız** olması.



Şekil 8. Evde gaz kaçağı (S. Arenas tarafından Sora aracılığıyla AI ile oluşturulmuştur)



Co-funded by
the European Union



Gaz Sızıntısı

VET-READY

Gaz Sızıntısı Anında Psikolojik Baskı Yönetme Yolları:

- **Soğukkanlılığınızı koruyun ve herkesin güvende olduğu hissini verin.** Paniği önlemek için yumuşak ve net bir sesle konuşun.
- **Birlikte, güvenli bir şekilde evi boşaltın.** Birbirinize moral destek verirken, can güvenliğinizi öncelikli tutun.
- **Durumu kontrol altında tuttuğunuz hissini sürdürün.** Herkesin çıkışa hazır olduğunu kontrol etmek gibi küçük, güvenli görevler dağıtın.
- **Dışarıda beklerken veya yardım ekipleri gelene kadar derin nefes alma ya da dikkat dağıtma (grounding) tekniklerini uygulayın.**
- **Duygularınızı çekinmeden ifade edin.** Çocukları ve yetişkinleri yaşadıkları korku veya kafa karışıklığı hakkında konuşmaya teşvik edin.
- **Tahliye esnasında mümkünse ayrılmayın ve alışık olduğunuz düzeni korumaya çalışın.**
- .

- Tetikleyicilere (kaygıya neden olan şeylere) maruz kalmayı azaltın. Dışarı çıktıktan sonra gazlı cihazların yakınına veya ağır kokulu yerlere takılıp kalmaktan kaçının.
- Sakinleşmek ve ailece toparlanmak için dışarıda geçici bir güvenli alan oluşturun.
Sonraki adımları birlikte planlayın. Yetkililere nasıl ulaşılacağını, sızıntı giderildikten sonra ne yapılacağını ve geçici barınma düzenlemelerini görüşün.
- Savunmasız durumdaki bireyleri sıkça kontrol edin. Çocuklara, yaşlılara veya özel gereksinimleri olan herkese ek güvence sunun.
- Kendinize olumlu telkinlerde bulunun. Herkese, evden ayrılıp bir arada kalmanın güvende olmalarını sağladığını hatırlatın.
- Devam eden stresi takip edin. Olaydan sonra geçmeyen kaygı veya korku olup olmadığını gözlemleyin ve gerekirse uzman desteği alın.



Co-funded by
the European Union



Su veya Elektrik Kesintileri/Arızaları

Olası Durumlar (Nelerle Karşılaşılabılır?):

- Elektrik kesintisi evi karanlık, soğuk bırakır ya da elektrikle çalışan cihazları devre dışı bırakır.
- Su borusunun patlaması, evin bazı kısımlarını aniden su basmasına neden olur.
- Isınma, buzdolabı veya aydınlatmadaki aksaklıklar günlük yaşam düzenini bozar.

Psikolojik Açıdan Neden Tehlikelidir?

- Hizmetlerin aniden kesilmesi, özellikle çocuklarda ve yaşlılarda **kaygıya, çaresizliğe ve korkuya** yol açabilir.
- Arızanın ne kadar süreceğine dair bir kesinlik olmaması, ev içinde **stres ve gerilimi** yükseltir.
- İletişim araçlarının (telefonlar, internet) kesilmesi **paniğe ve yalıtılmışlık hissine** neden olabilir.
- Günlük düzenin bozulması, **huzursuzluk, anlaşılmazlık** veya **duygusal olarak yıpranmaya** (tükenmişliğe) yol açabilir.

Ev Halkındaki Stres Belirtilerini Tanıyın:

- Aile üyeleri arasında **sinirlilik, ağlama** veya **tartışmalar** yaşanması.
- Çocukların **korku** veya **zihin karışıklığı** göstermesi.
- Yetişkinlerin **bunalmışlık hissi** yaşamaları veya **sakin bir karar alamamaları**.



Şekil 9. Ev Tesisat Arızaları (S. Arenas tarafından Sora aracılığıyla AI ile oluşturulmuştur)



Co-funded by
the European Union



Su veya Elektrik Kesintileri/Arızaları

Hizmet Kesintileri Sırasında Psikolojik Stresi Yönetmek İçin Ne Yapılmalı?

- Sakin kalın ve aile üyelerine güvence verin. Sakin yetişkinler, çocuklar ve yaşlılar arasındaki korkuyu azaltır.
- Rutinleri mümkün olduğunca sürdürün. Yemek saatleri, yatma saatleri ve küçük günlük işler istikrar sağlar.
- Işık, ısı ve su için güvenli alternatifler kullanın. El fenerleri, pilli ısıtıcılar ve şişelenmiş su kaygıyı azaltır.
- Açık ve net iletişim kurun. Durumu, beklenen süreyi ve alınan önlemleri açıklayın.

- Ara verin ve üzerinizdeki baskıyı (stresi) azaltın. Derin nefes egzersizlerini, anlık farkındalık (mindfulness) çalışmalarını veya sessiz aktiviteleri teşvik edin.
- Ev halkına küçük görevler dağıtın. Faydalı ve durumu kontrol edebiliyor hissetmek, çaresizlik duygusunu azaltır.
- Fiziksel hareket ve aktivite yapmaya teşvik edin. Ev içinde yapılacak hafif egzersizler gerginliği atmaya ve ruh halini düzeltmeye yardımcı olur.
- Kaygı uyandıran haberlere bakmayı sınırlayın. Medyanın aralıksız yayınları panik veya kaygı seviyesini yükseltebilir.
- Toparlanma sürecini ortaklaşa planlayın. Kontrol hissini yeniden kazanmak için hizmetler geri geldiğinde hangi adımların atılacağını birlikte konuşun.
- Duygusal olarak birbirinize destek olun. Korku ve endişeleri anlayışla karşılayın, can kulağıyla dinleyin ve savunmasız durumdaki bireylere moral verin.



Co-funded by
the European Union



Küçük Kimyasal Sızıntılar

"Evdeki küçük kimyasal dökülmeleri bile stres, endişe ve kaygıya yol açabilir, özellikle de ortamda çocuklar veya evcil hayvanlar varsa. Yaygın kaynaklar arasında temizlik ürünleri, boyalar, böcek ilaçları veya diğer ev kimyasalları bulunmaktadır.«

Olası Durumlar (Nelerle Karşılaşılabilir?):

- Temizlik malzemeleri zemine veya mutfak tezgâhına dökülerek kaygan ve zehirli yüzeyler oluşturur.
- Boyalar veya böcek ilaçları yanlışlıkla sızarak havayı ya da yüzeyleri kirletebilir.
- Aile bireyleri, bilhassa çocuklar veya evcil hayvanlar, kimyasala maruz kalma veya yutma tehlikesiyle karşı karşıya kalır.

Psikolojik Açıdan Neden Tehlikelidir?

- **Bulaşma (kirlenme) endişesi** stresi ve **sürekli tetikte olma** durumunu artırır.
- Çocuklar, evcil hayvanlar veya savunmasız aile bireyleri için duyulan kaygı, **paniğe** ya da **aşırı korumacı davranışlara** yol açabilir.
- Temizleme çabaları ve kimyasala ne kadar maruz kalındığı konusundaki belirsizlik, aile içinde **endişeye**, **bunalmışlık hissine** veya **gerginliğe** neden olabilir.

Ev Halkındaki Stres Belirtilerini Fark Edin:

- **Abartılı endişe** duyma veya etkilenen bölgeleri tekrar tekrar kontrol etme.
- Aile üyeleri arasında **sinirlilik**, **anlaşmazlık** veya **gerilim** yaşanması.
- Çocukların **korku**, **ağlama** veya **kirlenen yere yaklaşımdan çekinme** davranışı göstermesi.



Şekil 10. Küçük Kimyasal Sızıntılar (Sora aracılığıyla S. Arenas tarafından yapay zekâ ile üretilmiştir)



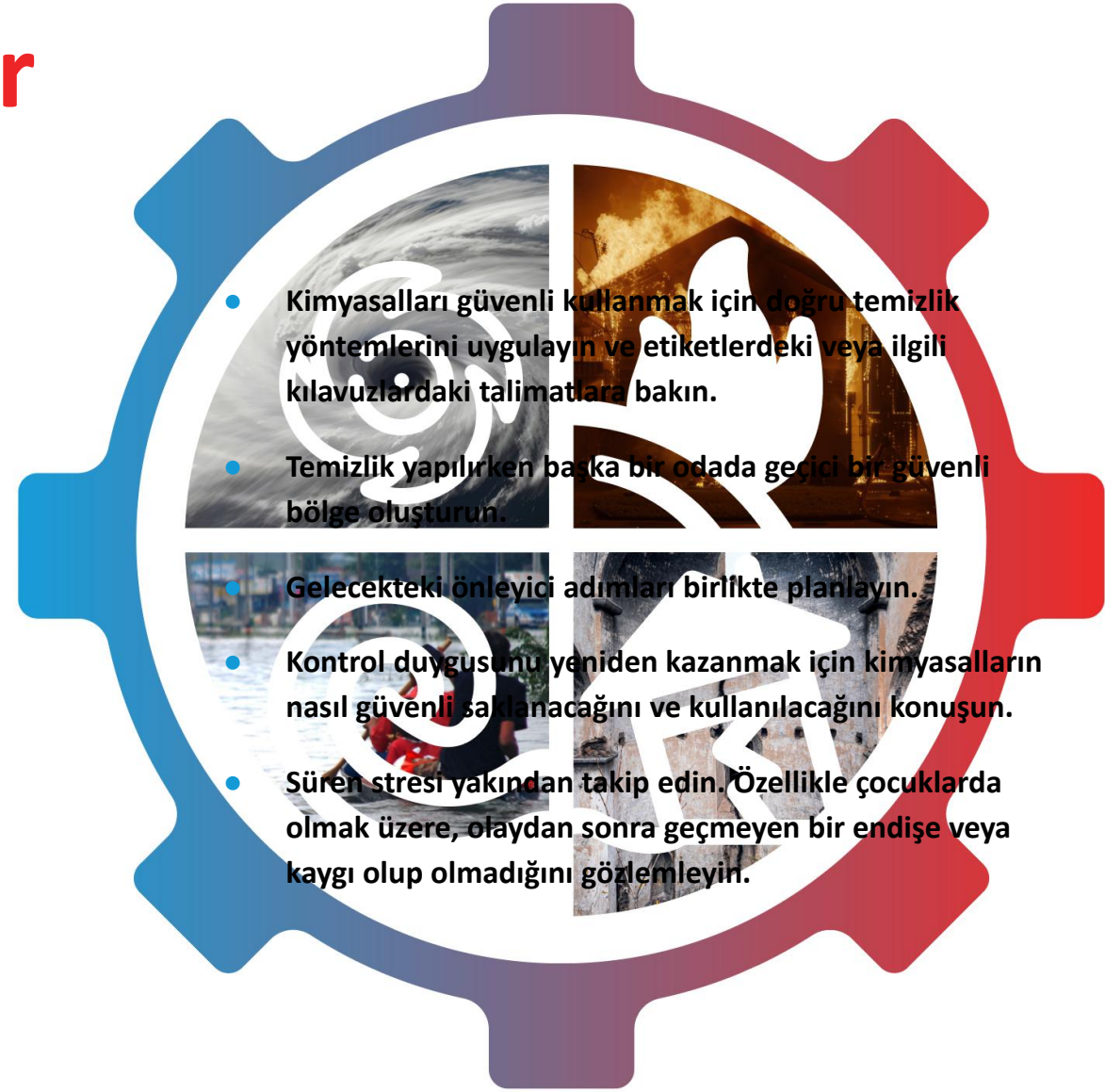
Co-funded by
the European Union



Küçük Kimyasal Sızıntılar

Küçük Bir Kimyasal Sızıntısı Sırasında Psikolojik Stresi Yönetmek İçin Ne Yapılmalı?

- Sakin kalın ve herkese güvence verin. Durumun güvenli bir şekilde yönetilebileceğini açıklayın.
- Özellikle çocuklar veya evcil hayvanlar varken, duman veya kimyasal madde varsa hemen o alanı boşaltın (tahliye edin).
- Kontrol hissini sürdürün. Uygunsa güvenli temizlik görevleri (örneğin, havlu toplamak, eşyaları yerinden oynatmak gibi) atayın.
- Koruyucu önlemler kullanın. Temizlik yaparken eldiven veya maske takın ve alanı güvenli bir şekilde havalandırın.
- Duygular hakkında açıkça konuşun. Kaygıyı azaltmak için korkular üzerine konuşmayı teşvik edin.
- Alan tamamen temizlenene kadar çocukları ve evcil hayvanları uzak tutun.



- Kimyasalları güvenli kullanmak için doğru temizlik yöntemlerini uygulayın ve etiketlerdeki veya ilgili kılavuzlardaki talimatlara bakın.
- Temizlik yapılırken başka bir odada geçici bir güvenli bölge oluşturun.
- Gelecekteki önleyici adımları birlikte planlayın.
- Kontrol duygusunu yeniden kazanmak için kimyasalların nasıl güvenli saklanacağını ve kullanılacağını konuşun.
- Süren stresi yakından takip edin. Özellikle çocuklarda olmak üzere, olaydan sonra geçmeyen bir endişe veya kaygı olup olmadığını gözlemleyin.



Co-funded by
the European Union

DÜŞÜNTÜ VE DÜŞÜNÜN

Ev İçi Gaz Sızıntısı ve Kimyasal Dökülme

Ailenizle evde bulunuyorsunuz. Aniden:

- Yanlışlıkla dökülen temizlik ürünlerinden yayılan keskin bir kimyasal koku alıyorsunuz.
- Çocuklar, dökülen maddeyi merak ederek yakın bir yerde oynuyorlar.
- Kimyasala maruz kalma riski konusunda kaygılı ve ne yapacağınızı bilemez durumdasınız.

Zehirli kimyasallar; cilde temas, soluma veya dokunma yoluyla zehirlenmeye yol açabilir. Hızla harekete geçmek, güvenli mesafeyi korumak ve uzmanları (profesyonelleri) durumdan haberdar etmek en güvenilir ve tek doğru yaklaşımdır.

Kendinizi ve ailenizi korumak için **ilk olarak ne yapardınız?**

Çocukları sakın tutmaya çalışırken, **kendi stresinizi nasıl yönetirdiniz?**

Hangi eylemlerin **güvenli**, hangilerinin **tehlikeli** olduğuna nasıl karar verirdiniz?



Şekil 11. Küçük Kimyasal Sızıntılar (Sora aracılığıyla S. Arenas tarafından yapay zekâ ile üretilmiştir)



Co-funded by
the European Union



Duraklayın ve Düşünün

VET-READY

"Afetler, ister doğal kaynaklı ister teknolojik olsun, kendimizi güvende ve kontrol altında hissetme duygumuzu zedeler. Ancak, bu tür olayların psikolojik etkilerini anlamak, ailelerin dayanıklılığını artırmasına ve sonrasında daha etkili bir şekilde toparlanmasına yardımcı olur."

Bazı Tercihler Neden Güvenli Olmayabilir veya İşe Yaramayabilir?

- Sızıntı alanına yaklaşmak veya kimyasal sıvıya dokunmak; zehirlenme, kimyasal yanıklar ya da nefes alma sorunlarına neden olabilir.
- Yakın çevrede durmak, görünmeseler de tehlikeli olan zehirli buharlara maruz kalma ihtimalini yükseltir.
- Uygun bir koruma olmadan temizlik yapmaya veya yardım etmeye çalışmak, kendi hayatınızı büyük bir riske atar.
- **En Doğru Yaklaşım Nedir?**
- Herkesi, mümkünse yokuş yukarı ve rüzgârın geldiği yöne doğru, **en az 100–200 metre** uzağa götürün.
- Kimyasal buharların yakınından geçmeniz gerekirse, ağzınızı ve burnunuzu bir bez veya maskeyle kapatın.

- Acil durum hattını (**112**) arayın ve olayın tam yerini ve açıklamasını bildirin.
- Yetkililer güvenli olduğunu teyit edene kadar asla geri dönmeyin.

Güvenilir Kurumların Uyarıları:

- AB Sivil Savunma ve kimyasal güvenlik kuruluşları; olay yerinden uzaklaşmayı, rüzgârın geldiği yöne gitmeyi ve **112**'yi aramayı tavsiye etmektedir.
- Sis, ölü hayvanlar veya kurumuş bitkiler gibi görsel ipuçları, zehirli maddeye maruziyetin göstergesidir.
- Kimyasal olaylara sadece koruyucu giysileri olan, eğitimli personel müdahale etmelidir.



Co-funded by
the European Union



Ev Ortamında Yaşanan Biyolojik / Sağlık Kaynaklı Felaketlerin Psikolojik Etkileri

Evde biyolojik ve sağlıkla ilgili felaketler stres, korku ve belirsizlik yaratabilir. En önemli riskler şunlardır:

- Pandemiler veya salgınlar (örneğin, COVID-19, grip); kişinin kendi ve aile üyelerinin sağlığıyla ilgili kaygısı, izolasyon veya karantinadan kaynaklanan stresi ve günlük rutinlerin aksamasını tetikleyebilir.
- Boş veya uygunsuz şekilde depolanmış yiyeceklerden kaynaklanan gıda kirlenmesi; hastalık endişesine, suçluluk duygusuna veya özellikle çocuklar ve yaşlılar etkilenmişse aşırı tetikte olma (hipervijilans) hissine neden olur.
- Zoonotik salgınlar (evcil veya çiftlik hayvanlarından bulaşan enfeksiyonlar); ev güvenliğine ilişkin artan endişeye, bulaşma kaygısına ve sürekli uyanıklığa yol açabilir.

Bu durumlar sadece fiziksel sağlığı değil, duygusal iyi oluşu da zorlar; aile üyelerinin güvenliklerini ve rutinlerini korurken korku, belirsizlik ve stresi yönetmesini gerektirir.



Co-funded by
the European Union

Pandemiler veya Salgınlar

"Bir salgının (pandeminin) evde yaratacağı gerginliği kesinlikle hafife almayın! Korkuyla başa çıkmayı, ailenize destek olmayı ve günlük rutininizi sürdürmeyi bilmek, ruh sağlığını güvence altına alır."

COVID-19 veya grip gibi pandemiler veya salgınlar, doğrudan sağlık risklerinin ötesinde, ev halkını birçok farklı şekilde etkiler..

Psikolojik Etkileri:

- **Kaygı ve Korku:** Hastalığa yakalanma ya da savunmasız aile üyelerinin (çocuklar, yaşlılar veya bağışıklığı düşük olanlar) sağlığı konusunda endişe duyma.
- **İzolasyon Stresi:** Karantina veya sosyal mesafe, normal rutinleri bozarak **bunalıma**, **sıkıntıya** ya da **yalnızlık hissine** yol açabilir.
- **Belirsizlik ve Aşırı Tetikte Olma (Hipervijilans):** Sürekli semptomları, hijyen uygulamalarını veya haberleri takip etmek **zihinsel tükenmeye** ve **artan strese** neden olabilir.



Şekil 12. Pandemiye Bağlı Ev İçi Kaygı (Sora aracılığıyla S. Arenas tarafından yapay zekâ ile üretilmiştir)



Co-funded by
the European Union



Pandemiler veya Salgınlar

- **Ailede Duygusal Baskı:** Kişilerin stresle başa çıkma yöntemlerinin farklı olması, özellikle bakım sorumlulukları yoğunlaştığında, anlaşmazlıklara, huzursuzluğa veya gereğinden fazla korumacı davranışlara neden olabilir.
- **Uyku ve Yeme Düzensizlikleri:** Kaygı ve bozulan günlük rutinler; uyku kalitesini, beslenme alışkanlıklarını ve genel ruh halini olumsuz etkileyebilir.
- **Kontrolün Elinden Gitmesi Hissi:** Dışarı çıkma kısıtlamaları ve salgının ne kadar süreceğine dair bilinmezlik; çaresizliğe ya da bunalmışlık hissine yol açabilir.

Baş çıkma stratejileri:

- Ev içinde açık iletişimi sürdürün; yaşa ve anlama seviyesine uygun, doğru bilgileri paylaşın.

- Düzen oluşturmak ve belirsizliği azaltmak için günlük rutinleri mümkün olduğunca normal seyrinde tutun.
- Spor yapmak, gevşeme yöntemleri veya anlık farkındalık gibi sağlıklı baş çıkma davranışlarını teşvik edin.
- Güvenli yollarla moral vererek, hissedilen duyguları anlayışla karşılayarak ve sosyal bağlantıyı sürdürerek birbirinize duygusal destek olun.
- Korkuyu artırabilecek, felaket tellallığı yapan haber ve yayınlara maruz kalmayı sınırlandırın.



Co-funded by
the European Union

Gıda Kirlenmesi

"Evdeki bozuk yiyecekleri sakın ihmal etmeyin! kirlenmeyi nasıl önleyeceğinizi ve bu durumla nasıl başa çıkacağınızı bilmek, hem sağlığını hem de gönül rahatlığınızı korumanızı sağlar."

Bozuk veya uygunsuz depolanmış yiyeceklerden kaynaklanan gıda kirlenmesi, sadece fiziksel rahatsızlığa değil; ev halkında, özellikle çocuklar, yaşlılar veya bağışıklığı zayıf kişilerde stres, korku ve kaygıya da neden olabilir.

Psikolojik Etkileri:

- **Hastalık Korkusu:** Aile üyelerinin hastalanmasından endişe etmek; yiyecek hazırlama veya servis etme sırasında **aşırı dikkatli (tetikte)** olmaya yol açabilir.
- **Suçluluk ve Kendini Kınama:** Bakım verenler, birinin hastalanması durumunda kendilerini sorumlu hissedebilir ve bu da **ciddi duygusal sıkıntıya** neden olur.
- **Artan Kaygı:** Yiyeceklerin son kullanma tarihlerini sürekli kontrol etme, yüzeyleri temizleme veya yemekleri **gereğinden fazla denetleme** (gözlemleme).



(Şekil 12. Evde Gıda Kirlenmesi (Sora aracılığıyla S. Arenas tarafından yapay zekâ ile üretilmiştir)



Co-funded by
the European Union

Gıda Kirlenmesi

- **Duygusal Gerginlik:** Hijyen veya gıda güvenliği uygulamaları konusundaki anlaşmazlıklardan kaynaklanan stres, ev içinde çatışmaya yol açabilir. Azalmış Kontrol Hissi: Hangi gıdaların güvenli olduğu konusundaki belirsizlik, kişinin hareket edememesine (felç olmasına) veya aşırı temkinli davranışlara neden olabilir.

Başa çıkma stratejileri:

- İyi bir gıda hijyeni sağlayın, yiyecekleri uygun şekilde depolayın ve şüphelendiğiniz ürünleri hiç bekletmeden çöpe atın.
- Güvenlik tedbirleri konusunda aile bireyleriyle sakin ve anlaşılır bir iletişim dili kullanın.

- Kontrol duygusunu geliştirmek için çocuklara veya yetişkinlere küçük, güvenli sorumluluklar verin.
- Derin nefes alma, anlık farkındalık (mindfulness) veya kısa molalar gibi sağlıklı stres giderme yöntemlerini kullanın.
- Suçluluk ve gerginliği azaltmak için aile üyelerine moral verin ve yapılan hataların doğal olduğunu belirtin.
- Herhangi bir kişide gıda zehirlenmesi (gıda kaynaklı hastalık) belirtileri görülürse tıbbi yardım alın.



Co-funded by
the European Union



Hayvan Kaynaklı Salgın Hastalıklar

"En sevimli evcil hayvanlar bile gizli riskler taşıyabilir! Hayvan kaynaklı enfeksiyonları anlamak ve bunları önlemeyi bilmek, hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı korumaya yardımcı olur."

Evcil veya diğer hayvanlardan insanlara bulaşan hastalıklar (zoonotik salgınlar), ev halkında strese, kaygıya ve sürekli tetikte olma hissine neden olabilir.

Psikolojik Etkileri:

- **Bulaşma Kaygısı:** Çocukların, yaşlıların veya bağışıklığı zayıf üyelerin evcil hayvanlardan hastalanabileceği endişesi.
- **Artan Tetikte Olma Hali:** Hayvan davranışlarının, hijyenin ve etkileşimlerin sürekli takip edilmesi stresi artırabilir.
- **Duygusal Gerilim:** Evcil hayvan bakımı veya koruyucu önlemler konusundaki anlaşmazlıklar çatışmaya veya çabuk sinirlenmeye yol açabilir.
- **Suçluluk veya Aşırı Korumacılık:** Bakım verenler, birinin hastalanması durumunda kendilerini sorumlu hissedebilir.
- **Rutinlerin Bozulması:** Ekstra temizlik, evcil hayvanların tecrit edilmesi veya hareket kısıtlaması bunalmaya ve gerginliğe neden olabilir.



(Şekil 13. Zoonotik Salgınlar (Sora aracılığıyla S. Arenas tarafından yapay zekâ ile üretilmiştir)



Co-funded by
the European Union



Hayvan Kaynaklı Salgın Hastalıklar

VET-READY

- **Başa Çıkma Yöntemleri:**
- **Güvenli evcil hayvan hijyeni kurallarını uygulayın (elleri yıkama, kafesleri temizleme, hayvan dışkılarıyla temastan kaçınma).**
- **Önleyici tedbirler konusunda aile bireylerini telaşlandırmadan, sakın bir iletişim dili kullanın. Kontrol hissini artırmak ve endişeyi azaltmak için evcil hayvan bakımıyla ilgili yaşlarına uygun görevler verin.**
- **Kendi üzerinizdeki baskıyı (stresi) yönetmek ve sakın davranışlara örnek olmak için gevşeme tekniklerini uygulayın.**
- **İhtiyaç duyulduğunda veterinerlerden veya sağlık kuruluşlarından uzman görüşü alın. Evcil hayvan bakımı ve güvenlik önlemleri ev düzenini ele geçirmesin diye, dengeli günlük rutinleri teşvik edin.**



Co-funded by
the European Union

Duraklayın ve Düşünün

Evde Gıda Kirlenmesi olursa

Ailenizle evdesiniz. Az önce yemeği servis ettiniz ve birkaç dakika sonra:

- Çocuklarınızdan biri karın ağrısından şikayet ediyor ve kusmaya başlıyor.
- Kalan yemeklerin uygunsuz saklanmış olabileceğini veya bozulduğunu fark ediyorsunuz.
- Diğer aile üyeleri endişeli görünüyor ve paniğe kapılmaya başlıyor.

Böyle Bir Anda Nasıl Davranırdınız?

- Çocuğun yemeğe devam etmesine izin verir ya da hemen su verir miydiniz? Onu hızlıca sakinleştirmek istiyorsunuz.
- Kusturmayı dener miydiniz ya da **geleneksel ev çözümleri** mi uygulardınız?
- Etkilenen çocuğu **sakinliğinizi koruyarak** ayrı bir yere alır ve belirtileri takip eder miydiniz?
- Hemen bir doktoru ya da **zehir hattını** (zehir danışma merkezini) arar mıydınız?



Şekil 14. Gıda Kirlenmesi (Sora aracılığıyla S. Arenas tarafından yapay zekâ ile üretilmiştir)



Co-funded by
the European Union

Duraklayın ve Düşünün

Gıda Bulaşması (Kontaminasyonu) Söz Konusu Olduğunda En Güvenli Yaklaşım Ne Olmalıdır?

- Durum değerlendirilmeden çocuğun yeme içmeye devam etmesine izin vermek, belirtileri ağırlaştırabilir ya da tıbbi müdahaleyi geciktirebilir.
- Uzman tavsiyesi alınmadan kusturmaya teşebbüs etmek veya geleneksel ev yöntemlerini kullanmak risk teşkil edebilir.
- **En emniyetli yöntem; rahatsızlanan kişiyi izole etmek, belirtilerini yakından gözlemlemek, ortamdaki herkesi sakin tutmak ve vakit kaybetmeksizin profesyonel tıbbi destek aramaktır.**
- Mümkün ve uygunsa, küçük miktarlarda sıvı takviyesi (vücuda su verme) yapın, fakat risk taşıyan müdahalelerden kesinlikle sakının.
- Diğer aile bireylerine güvence verin, durumu sükûnetle izah edin ve panik ya da korkunun yayılmasını engelleyin.
- Güvenli ve uygunsa küçük miktarlarda sıvı takviyesi (hidrasyon) sağlayın, ancak riskli müdahalelerden kaçının.
- Diğer aile üyelerine güvence verin, durumu sükûnetle açıklayın ve panik veya korkunun yayılmasını engelleyin

Bunun Psikolojik Olarak Önemi (Neden Önemlidir):

Kaygı, suçluluk ve korku bu tür durumlarda sıkça görülür. **Sakin, organize ve iletişime açık kalmak**, stresi azaltmaya ve aşırı tepkiyi önlemeye yardımcı olur.

Aile bireylerine küçük görevler (su getirme, hijyene yardım etme gibi) atamak, **kontrol hissini yeniden tesis edebilir.**

Açık ve soğukkanlı bir rehberlik, **duygusal dengelemeye** (regulasyona) model oluşturur ve zihinsel esenliği korur.

En İyi Uygulama (Best Practice):

Hiç kimsenin şüpheli gıdayı tüketmesine izin vermeyin.

- Etkilenen kişiyi güvenli bir şekilde izole edin.
- Danışmanlık için tıbbi profesyonelleri arayın.
- Stresi yönetmek ve paniği önlemek amacıyla ev halkının geri kalanına destek olun ve onlara güvence verin.



Co-funded by
the European Union

İlham Veren Eylemler ve Rol Modelleri

Reset Tavernes: DANA sel felaketleri sonrası Toplum Ruh Sağlığı Desteği

Ekim 2014'te, Yüksek Seviyeli Depresyon (DANA) Tavernes de la Valldigna, İspanya'da ciddi sellere neden oldu. Bu felaket yalnızca maddi hasara yol açmakla kalmadı, aynı zamanda ani ev tahliyesi ve güvenlik endişeleriyle ilişkili kaygı, korku ve travma dâhil olmak üzere bölge sakinleri arasında psikolojik strese neden oldu.

Topluluk Öncülüğündeki Müdahale:

- Tavernes Belediyesi, İspanya Gençlik ve Çocuk Bakanlığı'ndan sağlanan finansman ve Senda Civil Toplum Kuruluşu (STK) ile iş birliği yaparak, özellikle genç yetişkinlere (18–30 yaş) odaklanmak üzere afetzedelere psikolojik ve duygusal destek sağlamak amacıyla Reset Tavernes programını başlattı.
- Bireysel Psikososyal Destek: Bölge sakinleri, stres, kaygı ve çaresizlik duygularıyla başa çıkmak için bire bir duygusal rehberlik alabildiler.
- Duygusal Eşlik ve Akran Desteği: Gönüllüler, ailelerin panik, korku ve travmayı yönetmelerine yardımcı olurken, evde sakin iletişimi teşvik ettiler.
- Atölye Çalışmaları ve Eğitimler: Gençler ve yerel dernekler, temel psikolojik ilk yardım ve ev içi afet senaryolarında stresi yönetme stratejileri konusunda eğitim aldı.
- Toplumsal Farkındalık Kampanyaları: Bu çalışmalar, ruh sağlığının önemini vurguladı ve afetlerden sonra duygusal iyi oluş hakkında açık tartışmaları teşvik etti.

Bu Neden İlham Vericidir:

Reset Tavernes, toplum öncülüğündeki girişimlerin hızlı duygusal rahatlama sunabildiğini, direnç (rezilyans) oluşturabildiğini ve bireyleri ev ortamında afetlerle psikolojik olarak başa çıkmaları için güçlendirdiğini göstermektedir. Maddi hasar ele alındıktan sonra bile, ruh sağlığına gösterilen özen bütüncül (holistik) bir iyileşmeyi garanti eder.

Hikayenin linki:

<https://cadenaser.com/comunitat-valenciana/2025/07/15/tavernes-ofrece-apoyo-psicologico-y-emocional-gratuito-a-jovenes-de-entre-18-y-30-anos-radio-gandia/>



Co-funded by
the European Union



Daha Fazlasını Keşfetmek İçin

- **Project HOPE – Psikolojik İlk Yardım Nedir?** <https://www.projecthope.org/news-stories/what-is-psychological-first-aid> PIY'nin (Psikolojik İlk Yardım) ilkeleri ve afetzedelere destek sağlama konusundaki rolüne dair içgörüler sunar; direnç oluşturmaya ve başa çıkma stratejilerine odaklanır.
- **Kızılhaç – Afet Ruh Sağlığı** <https://www.redcross.org/our-work/our-work-disaster-relief/disaster-mental-health.html> Kızılhaç gönüllülerinin, barınaklarda pozitif bir kültür oluşturma ve afetzedelere duygusal destek sunma dâhil olmak üzere, afet ruh sağlığı hizmetini nasıl sağladığını öğrenin. (*Cruz Roja Americana* dahil olmak üzere).
- **Ulusal Çocuk Travmatik Stres Ağı – Çevrimiçi Psikolojik İlk Yardım (PiY)** <https://www.projects.org/resources/psychological-first-aid-pfa-online> Bu ücretsiz, 5 saatlik interaktif kurs, afet müdahalesine yeni başlayan bireyler için tasarlanmıştır ve yenilikçi aktiviteler, video gösterimleri ve uzman ipuçları içeren PiY'nin temel amaçlarını sunar.
- **Verywell Health – Psikolojik İlk Yardım: Nasıl Uygulanır?** <https://www.verywellhealth.com/psychological-first-aid-5210291> PiY'ye, temel eylemlerine ve afet müdahalesindeki uygulamasına genel bir bakış sunar; güvenlik, istikrar ve bağlantının önemini vurgular.



Co-funded by
the European Union



Eğitim Modülünün Oluşturulmasında Kullanılan Kaynaklar

- **Amerikan Psikoloji Derneği (APA). (2020). Afet Hazırlığı ve Müdahalesi: Psikolojik Kaynaklar.**
Erişim adresi: <https://www.apa.org/topics/disasters-preparedness/psychological-resources>
- **Breithaupt ve ark. (2020). 2017: OIE Sağlık monitörü, bazı bulaşıcı hastalık ailesi yayımlı zoonotik patojenleri doğrulamaktadır. *Pathogens* 9(2), 110. <https://doi.org/10.3390/pathogens9020110>**
- **Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (CDC). Ağız Sağlığı Hakkında. <https://www.cdc.gov/oralhealth/about/index.htm>**
- **Avrupa Komisyonu. (2020a). AB Nüfusunun Afet Riski Farkındalığı ve Hazırlığı.**
Avrupa Sivil Koruma ve İnsani Yardım Operasyonları Genel Müdürlüğü.
https://ec.europa.eu/echo/sites/echo-site/files/disaster-risk-awareness-preparedness-eu-population-report-2020_en.pdf
- **Avrupa Komisyonu. (2020b, 10 Eylül). Avrupalılar acil durumlara hazırlanmak için daha fazla bilgiye ihtiyaç duyduklarına inanıyor.** Avrupa Sivil Koruma ve İnsani Yardım Operasyonları Genel Müdürlüğü.
https://ec.europa.eu/echo/news/europeans-believe-they-need-more-information-prepare-emergencies-2020-09-10_en
- **Avrupa Komisyonu. (2022, 24 Mart). Afet veya saldırı durumunda 72 saatlik tedarik stoklama: AB vatandaşlara bildiriyor.** The Guardian.
<https://www.theguardian.com/world/2022/mar/24/stockpile-72-hours-supply-in-case-of-disaster-or-attack-eu-tells-citizens>



Co-funded by
the European Union



Eğitim Modülünün Oluşturulmasında Kullanılan Kaynaklar

- Avrupa Sayıştayı. (2024). Özel Rapor 15/2024: AB'de iklim adaptasyonu – İddialı yaklaşıma ayak uyduramayan eylem.
Avrupa Birliği Yayın Ofisi. Erişim adresi: <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/6c430a9d-5f33-11ef-9883-01aa75ed216c>
- Avrupa Sayıştayı. (2024, Eylül). AB'nin iklim adaptasyon eylemi, iddialı yaklaşıma ayak uyduramıyor.
Erişim adresi: https://theconversation.com/eu-auditors-on-climate-adaptation-eu-action-not-keeping-up-with-ambition-234663?utm_source=google&utm_medium=referral&utm_campaign=google-referral
- Fang, D., Thomsen, M. R. ve Nanya, R. M. (2021). COVID-19 pandemisi sırasında gıda güvensizliği ve ruh sağlığı arasındaki ilişki.
BMC Public Health 21(1), 607. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10633-0>
- Galea, S., Nandi, A. ve Vlahov, D. (2005). Afetlerden sonraki travma sonrası stres bozukluğunun epidemiyolojisi.
Epidemiologic Reviews 27, 78–91. <https://doi.org/10.1093/epirev/mxi003>
- Peek, L. (2008). Çocuklar ve afetler: Kırılganlığı, gelişim kapasitelerini anlama ve dirençliliği teşvik etme.
Children, Youth and Environments 18(1), 1–29. Erişim adresi: [şüpheli bağlantı kaldırıldı]
- Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ). (2022). COVID-19 pandemisi dünya çapında kaygı ve depresyon yaygınlığında %25 artışı tetikliyor.
<https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M. W., Gill, H., Phan, L. ve McIntyre, R. S. (2020).
Sistematik bir inceleme. *Journal of Affective Disorders* 277, 55–64. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.001>



Co-funded by
the European Union





<https://ied.eu/>



<https://www.eva93.lv/>

Co-funded by
the European Union



ORTAKLIK

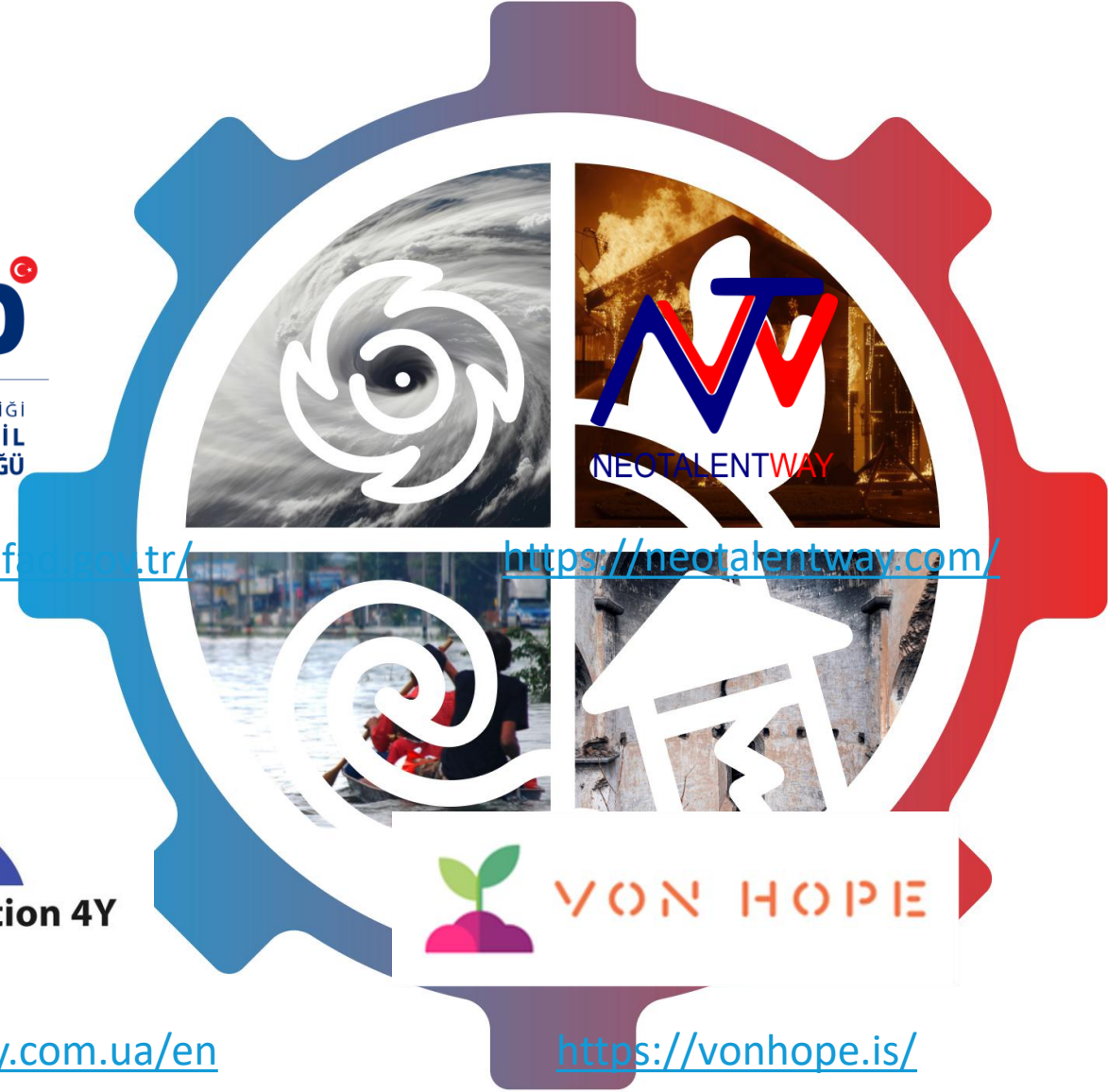
AFAD

T.C. DENİZLİ VALİLİĞİ
İL AFET VE ACİL
DURUM MÜDÜRLÜĞÜ

<https://denizli.afad.gov.tr/>



<https://ngo-nfe4y.com.ua/en>



<https://vonhope.is/>



VET-READY

VET-READY ile Kolaylıkla Öğrenin!

Birim 1 Başlığı

Eğitim Modülü 5

Başlığı ile Keyifli Vakit Geçiriniz!

Bizi Takip Edin

Facebook
Twitter
Instagram
LinkedIn

<https://vetready.eu/>



Co-funded by
the European Union

VET-READY

Erasmus+

Project Number: 101015880
Erasmus+ Action 101