

# ÜNİTE 2: KAMUSAL VE BÜYÜK MEKANLARDA AFET HAZIRLIK VE MÜDAHALE

## EĞİTİM MODÜLÜ 11: Kamusal ve Büyük Mekanlarda Afet Mağdurlarının Psikolojisini Anlamak

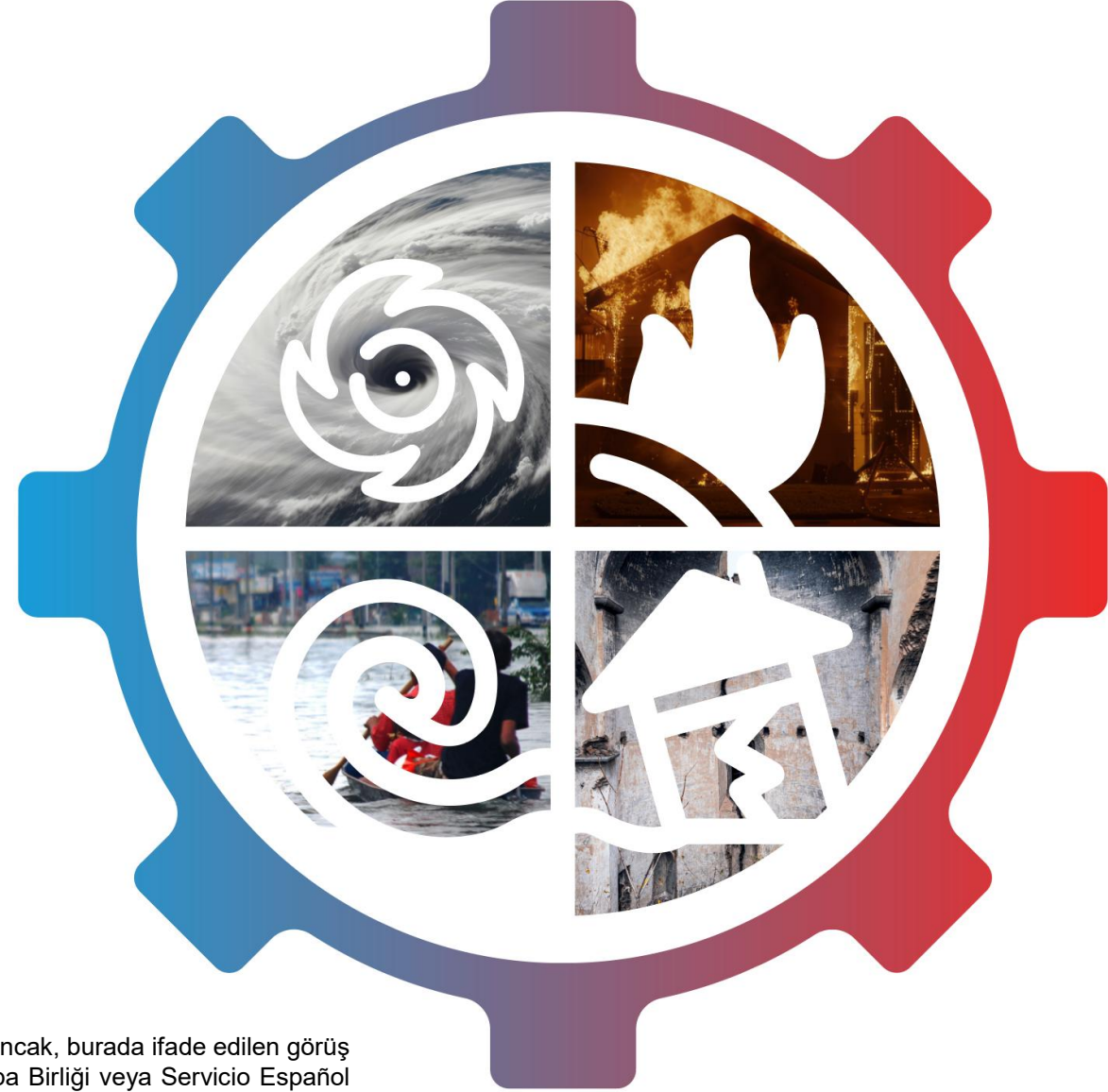
Yazar: Neotalentway / VETREADY Proje Ortaklığı]

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



Co-funded by  
the European Union

Avrupa Birliği tarafından finanse edilmiştir. Ancak, burada ifade edilen görüş ve fikirler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE) görüşlerini yansıtmayabilir. Avrupa Birliği veya hibe veren kurum bu görüş ve fikirlerden sorumlu tutulamaz.



# Eğitim Modülünün Amacı

**Genel amaç:** Öğrencilere, empati, durumsal farkındalık, duygusal destek ve stres yönetimi konularına vurgu yaparak, kamuya açık ve geniş mekanlarda afet mağdurlarının psikolojik ihtiyaçlarını anlamak ve bunlara etkili bir şekilde yanıt vermek için gerekli temel bilgi ve pratik becerileri kazandırmak.

**Eğitim modülünün süresi:** 2,6 akademik saat

**Değerlendirme yöntemi:** Eğitim modülünün tamamlanmasının ardından çoktan seçmeli test

**Hedef gruplar:** VET öğrencileri, CVET öğrencileri, Diaspora öğrencileri, VET ve CVET eğiticileri

## Öğrencilere tanınan haklar :

Bitirme sertifikası (resmi olmayan eğitim programı)

## Eğitimcilere tanınan haklar:

Mesleki Yeterlilik Geliştirme Sertifikası

**T kategorisinde hedeflenen çapraz ESCO becerisi: T3.3 – Olumlu tutum sergileme:** Zorlu ev içi afet durumlarında dirençli ve yapıcı bir zihniyet sergileme, mağdurlara duygusal destek sağlama, belirsizlikle başa çıkma ve psikolojik iyilik halini ve güvenliği teşvik etmek için düşünceli kararlar alma becerisi.

# Eğitim Modülünün Öğrenme Çıktıları

## Bilgi

- Halka açık ve geniş mekanlarda afet mağdurlarının temel psikolojik ve duygusal ihtiyaçlarını tanıyın.
- Kalabalık ve stresli ortamlarda duygusal destek, rahatlık ve güven sağlamak için pratik yöntemleri anlayın.
- Büyük ölçekli afet durumlarında hem mağdurların (ör. panik, kafa karışıklığı, korku) hem de müdahale ekiplerinin (ör. stres, karar verme yorgunluğu) karşılaştığı zihinsel ve duygusal zorlukları kabul etmek.
- Grup dinamikleri, kültürel çeşitlilik ve kitlesel davranışların kamuya açık acil durumlarda psikolojik tepkileri nasıl etkilediğini belirlemek.

## Beceri

- Büyük mekanlarda (örneğin stadyumlar, alışveriş merkezleri, ulaşım merkezleri) afet mağdurlarının duygusal refahını desteklemek için etkili stratejiler belirlemek ve önermek.
- Kaotik veya kalabalık ortamlarda empati kurma, hassas kararlar alma ve psikolojik ilk yardım sağlama becerisini göstermek.
- Aynı anda birden fazla mağduru yönetirken sakin, odaklanmış ve destekleyici kalmak için stres yönetimi ve öz düzenleme tekniklerini uygulamak.
- Net, kapsayıcı ve kültürel açıdan duyarlı bir dil kullanarak, diaspora toplulukları da dahil olmak üzere çeşitli gruplara iletişim ve empati stratejilerini uyarlamak.
- Güvenlik personeli, acil durum müdahale ekipleri ve gönüllülerle işbirliği yaparak, duygusal desteğin lojistik tahliye ve güvenlik önlemlerini tamamlayıcı nitelikte olmasını sağlamak.

Bu beceriler, çapraz ESCO becerisi T3.3 – Olumlu tutumu sürdürmek ile doğrudan ilgilidir:

- Büyük kurban gruplarının bulunduğu duygusal açıdan zor durumlarda dayanıklılık ve sakinliği korumak.
- Yüksek baskı altında, hızla gelişen acil durumlarda belirsizlik ve stresle başa çıkın.
- Psikolojik refahı ve toplu güvenliği önceliklendiren, düşünceli ve empatik kararlar alın.

# Giriş: Kamusal ve Büyük Mekanlarda Afet Mağdurlarının Psikolojisini Anlamak

- Halka açık ve geniş mekanlarda afet mağdurlarının psikolojisi, kalabalık veya yüksek kapasiteli ortamlarda acil durumlardan etkilenen bireylerin duygusal ve zihinsel ihtiyaçlarını tanımak, anlamak ve bunlara uygun şekilde yanıt vermek anlamına gelir.
- Bu tür durumlar, örneğin doğal afetler, yangınlar, terör saldırıları, toplu kazalar veya yapısal arızalar sırasında, büyük gruplar halinde insanların panik, kafa karışıklığı, korku veya psikolojik şok yaşayabileceği durumlarda aniden ortaya çıkabilir.
- Bu modül, karmaşık, yüksek baskı altındaki kamuya açık ortamlarda sakin kalmayı, kalabalıkla ilgili stres tepkilerini yönetmeyi, empatik destek sağlamayı, hassas ve zamanında kararlar almayı ve afet mağdurlarının psikolojik ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamayı öğretir.

# Temel Kavramlar ve Terminoloji

- **Toplu Psikolojik Bulaşma**

Korku, panik veya yanlış bilgi büyük bir kalabalığa hızla yayıldığında, duygusal tepkileri güçlendirir ve toplu karar vermeyi bozar. Halka açık veya büyük mekanlarda meydana gelen felaketlerde bu durum kaos, izdiham veya güvensiz davranışları tırmandırabilir.

- **Kalabalıklar İçinde Akut Kriz Olayları ve Kronik Stres Faktörleri Karşılaştırması**

Akut kriz olayı, bir mekanda meydana gelen ani ve yüksek etkili bir felakettir (örneğin, bina çökmesi, aktif silahlı saldırı, yangın). Kronik stres faktörleri ise devam eden riskler veya korkuları içerir (örneğin, tekrarlanan tahliye tatbikatları, aşırı kalabalık, yüksek güvenlik alarmları). Akut krizler stresi anında artırırken, kronik stres faktörleri dayanıklılığı azaltabilir ve savunmasızlığı artırabilir.

- **Toplu Duygusal Yorgunluk**

Afet ortamında bulunan gruplar, korku, bekleme veya belirsizlik nedeniyle duygusal olarak tükenir. Bu durum ajitasyon, sabırsızlık, saldırganlık veya pes etme şeklinde ortaya çıkabilir. Uzun süreli toplu yorgunluk, işbirliğini zayıflatır ve çatışma veya güvenlik talimatlarına uyulmama riskini artırır.

- **Psikolojik Donma Tepkisi**

Acil durumlarda, kalabalık içindeki bireyler korku veya duygusal aşırı yüklenme nedeniyle bunaldıklarında ortaya çıkabilecek zihinsel ve fiziksel felç durumu. Belirtileri arasında kararsızlık, hareketsizlik, tepkisizlik veya talimatları işleme zorluğu sayılabilir. Bu tepkiyi tanımak, müdahale ekiplerinin hedefli destek sağlamasına, riskleri azaltmasına ve kurbanları güvenli bir yere yönlendirmesine olanak tanır.

# Kamuya açık ve büyük mekanlarda psikolojinin önemini anlamak

- Stadyumlar, ulaşım merkezleri, konser salonları, alışveriş merkezleri veya dini toplantılar gibi kamusal alanlar ve büyük mekanlar güvenlik ve düzen için tasarlanmıştır, ancak afetler bu ortamı aniden bozarak büyük gruplar arasında kargaşa, korku ve panik yaratabilir.
- 2020 ile 2024 yılları arasında, yangınlar, toplu tahliyeler, yapısal arızalar ve kasıtlı saldırılar dahil olmak üzere kalabalıklarla ilgili acil durumları içeren olaylar küresel olarak artmış ve büyük toplantıların yönetilmesinde psikolojik hazırlık ihtiyacını vurgulamıştır.
- Dünya Sağlık Örgütü'ne (2023) göre, acil durumlarda kalabalık psikolojisi ve duygusal tepkiler, hayatta kalma ve güvenlik sonuçlarını etkileyen kritik faktörlerdir. Aslında, kitlesel kayıp olayları üzerine yapılan araştırmalar, yanlış bilgi, panik veya gecikmiş tepkilerin genellikle felaketin kendisinden daha fazla yaralanmaya yol açtığını göstermektedir.
- Avrupa Birliği Temel Haklar Ajansı'nın (2024) raporları bu zorluğu daha da vurgulamaktadır: kamuya açık yerler hem doğal afetlerden hem de insan kaynaklı tehditlerden kaynaklanan artan risklerle karşı karşıya kalırken, afet müdahalesinin psikolojik ve davranışsal yönlerine ilişkin eğitimler yetersiz kalmaktadır.

# Bu Eğitim Modülünün Önemi

- Yangınlar, yapısal arızalar, terörist saldırılar veya kalabalıkların ezilmesi gibi kamuya açık ve büyük mekanlarda meydana gelen felaketler aniden ortaya çıkabilir ve yıkıcı sonuçlar doğurabilir. Bu olaylar sadece fiziksel güvenliği tehdit etmekle kalmaz, aynı zamanda büyük gruplar arasında yaygın korku, panik ve duygusal sıkıntıya da neden olur.
- Bu tür ortamlarda hazırlıklı olmak, tahliye yollarını veya acil durum prosedürlerini bilmekten daha fazlasını gerektirir — kriz anlarında bireylerin ve kalabalıkların psikolojik olarak nasıl tepki verdiklerini ve müdahale ekiplerinin duyguları yönetmeye, paniği azaltmaya ve düzeni yeniden sağlamaya nasıl yardımcı olabileceklerini anlamayı gerektirir.
- Bu modül, stres tepkilerini tanımak, empatik destek sağlamak, baskı altında etkili iletişim kurmak ve acil durumlarda bireyleri veya grupları güvenli bir yere yönlendirmek için pratik beceriler ve psikolojik stratejiler kazandırır.
- İster mekan yöneticisi, ister güvenlik personeli, ister acil durum müdahale ekibi üyesi, ister kamu güvenliğini destekleyen gönüllü olun, bu modüldeki bilgiler yüksek riskli, yüksek baskı altındaki ortamlarda hayatları korumaya, kaosu en aza indirmeye ve dayanıklılık oluşturmaya yardımcı olur.
- Kamuya açık ortamlarda afet müdahalesinin psikolojik yönlerini anlamak, daha güvenli mekanlar ve daha dayanıklı toplumlar oluşturmak için çok önemli bir adımdır.

# Kamusal ve Büyük Mekanlarda Mağdur Psikolojisinde Doğal Afetler

Deprem, sel, fırtına, sıcak dalgası veya yangın gibi doğal afetler, kamusal alanların ve büyük mekanların fiziksel yapısını tehdit etmekle kalmaz, aynı zamanda içinde bulunan insanlar üzerinde de derin psikolojik etkiler yaratır.

Bu tür durumlarda, özellikle kalabalık gruplar sınırlı kaçış seçenekleriyle ani bir tehlikeyle karşı karşıya kaldıklarında, afetler korku, kafa karışıklığı ve paniğe neden olabilir. Aşırı kalabalık, hareket kısıtlamaları, aile veya arkadaşlardan ayrılma ve kaos veya yanlış bilgilere maruz kalma, duygusal stresi genellikle daha da yoğunlaştırır.

Kamuya açık ve büyük mekanlarda afet mağdurlarının psikolojisini anlamak aşağıdakiler için çok önemlidir:

- Acil durumlar sırasında ve sonrasında toplu ve bireysel duygusal tepkileri tanımak.
- Stres altındaki gruplara ve bireylere psikolojik ilk yardım ve empatik iletişim sağlamak.
- Panik duygusunu azaltarak ve işbirliğini teşvik ederek kalabalık yönetimi ve güvenli tahliyeyi desteklemek.
- Belirsizlik, iyileşme ve gelecekteki risklerle daha iyi başa çıkmak için topluluk ve kurumların dayanıklılığını artırmak.



# Depremler

“Bir deprem, stadyum, alışveriş merkezi veya ulaşım merkezi gibi güvenlik ve toplanma amacıyla tasarlanmış bir yeri saniyeler içinde kaos ve korku kaynağına dönüştürebilir.”

- **Aniden Şok Vurur** Depremler uyarı vermeden meydana gelir; kalabalık yerlerde ani sarsıntı, düşen nesneler ve yapısal gürültüler anında yaygın bir paniği tetikleyebilir. Büyük insan grupları dehşete kapılabilir, şaşırabilir veya donup kalabilir, nereye gideceklerini veya ne yapacaklarını bilemeyebilirler.
- **Hemen Dışarıdan Yardım Yoktur** Acil durum müdahale ekipleri yakın olsa bile, hasarlı yollar, kapalı çıkışlar veya iletişim kesintileri yardımı geciktirebilir. İlk kritik dakikalarda, mekan personeli, güvenlik görevlileri ve katılımcıların kendileri korku ve tehlikenin üstesinden gelmek zorundadır. Dışarıdan destek olmaksızın.



Şekil 1. Depremler (S. Arenas tarafından Sora aracılığıyla AI ile oluşturulmuştur)

# Depremeler

## Duygusal tepkiler hızla tırmanabilir.

- Panik kalabalığın arasında yayılabilir ve izdiham veya güvenli olmayan hareketlerin riskini artırabilir.
- Aileler veya gruplar ayrılabilir ve bu da sıkıntı, kafa karışıklığı ve çılgınca aramalara yol açabilir.
- Bazı kişiler donup kalabilir ve tepki veremeyebilirken, diğerleri kaçmak için dürtüsel veya agresif davranabilir.
- Sarsıntı durduktan sonra da, özellikle kayıplar veya gözle görülür hasarlar varsa, endişe, suçluluk ve aşırı uyanıklık genellikle uzun süre devam eder.

## Acil psikolojik başa çıkma stratejileri

- **Sakin olun ve net iletişim kurun.** Güvenlik personeli ve müdahale ekipleri, karışıklığı azaltmak için yüksek sesle, sakin bir şekilde konuşmalı ve basit talimatlar vermelidir.
- **Sadece çıkışları değil, hareketleri de yönlendirin.** Güvenli olduğunda yavaş ve istikrarlı bir tahliyeyi teşvik edin; panik kaynaklı acele hareketlerin riskini azaltın.

- **Otorite ve görünürlüğü kullanın.** Üniformalı personel veya güvenilir kişiler, kendilerini görülebilecekleri bir yere konumlandırılmalı ve güven verici bir tavır sergilemelidir.
- **Toparlanma tekniklerini teşvik edin.** Panik duygusunu azaltmak için, adım adım talimatları takip etmeye odaklanarak düzenli nefes almayı teşvik edin.

## Depremden Sonra

Büyük mekanlardaki kurtulanlar, uzun süren şok, uykusuzluk veya geri dönüşler (flashback'ler) yaşayabilir. Ayrılık travması (kaos içinde sevdiklerini bulamama) yaygındır. Psikolojik ilk yardım hayati önem taşır:

- Korkuyu ve sıkıntıyı onaylayın, tepkileri normalleştirin ve güvence verin.
- Söylentileri azaltmak için açık bilgi kanalları oluşturun.
- Rutinleri olabildiğince hızlı destekleyin (örneğin, birleşme noktaları, açık duyurular, görünür tıbbi destek).
- Güven duygusunu yeniden inşa etmek için kurtulanlar arasında bağlantıyı ve karşılıklı desteği teşvik edin.

# Seller

“Ani bir sel, nehir kenarında düzenlenen konser, açık hava festivali veya sahil kenarında düzenlenen toplantı gibi canlı bir kamu etkinliğini dakikalar içinde hayati tehlike arz eden bir acil duruma dönüştürebilir.”

- **Aniden Şok Vurur** Ani seller sıklıkla, çoğunlukla çok az uyarıyla, hızla meydana gelir. Yükselen su, büyük insan gruplarını tuzağa düşürebilir, kişisel eşyaları alıp götürebilir ve sokakları, yolları veya mekan zeminlerini sular altında bırakabilir. Katılımcılar panik, inanmama ve kafa karışıklığı hissedebilir, güvenli bir şekilde nereye kaçacaklarını bilemeyebilirler.
- **Hemen Dışarıdan Yardım Yoktur** Acil servisler yakın olsa bile, hızlı akan su, çöken köprüler veya sular altındaki yollar erişimi engelleyebilir. Personel ve katılımcılar, hayati ilk dakikalarda, korku ve belirsizlikle yüzleşirken hızlı kararlar alarak kendi başlarının çaresine bakmak zorundadır.



Şekil 2. Sel (S. Arenas tarafından Sora aracılığıyla AI ile oluşturulmuştur)

# Seller

## Duygusal Tepkiler Hızla Tırmanabilir

- Panik, yoğun kalabalıkta hızla yayılır ve düşme, yaralanma veya boğulma riskini artırır.
- Arkadaşlardan, aileden veya grup üyelerinden ayrılma, korkuyu ve sıkıntıyı artırabilir.
- Bazı bireyler şok içinde donup kalırken, diğerleri güvenli yolları düşünmeden kaçmaya çalışarak dürtüsel tepki verir.
- Travmatik görüntüler – başkalarının su tarafından sürüklenmesine veya yaralanmasına tanık olmak – kalıcı kaygıya ve hayatta kalan suçu duygusuna neden olabilir.

## Acil Psikolojik Başa Çıkma Stratejileri

- Açık, sakin talimatlar sağlayın. Personel ve müdahale ekipleri, yüksek sesli ve görünür iletişim kullanarak kalabalığı daha yüksek bir yere veya güvenli çıkışlara yönlendirmelidir.
- Dönüm noktalarını ve görünür referans noktalarını kullanın. İnsanları açıkça güvenli ve erişilebilir alanlara yönlendirin.

- Tepkileri güvence altına alın ve normalleştirin. Mağdurların korkunun normal bir tepki olduğunu ve yardımın yolda olduğunu bilmelerini sağlayın.
- Toplu hareketi teşvik edin. İzolasyonu ve paniği azaltmak için insanları küçük gruplara veya eşli sistemlere (buddy systems) organize edin.

## Selden Sonra

Hayatta kalanlar şok, kaygı veya olayın geri dönüşlerini (flashback'lerini) deneyimleyebilir. Travma, mal kaybı, yaralanmalar veya başkalarının zarar gördüğünü görme ile artabilir. Psikolojik ilk yardım şarttır:

- Korku ve çaresizlik duygularını onaylayın.
- Güvenlik, kurtarma ve iyileşme hakkında tutarlı, doğru bilgi sağlayın.
- Kontrol duygusunu yeniden sağlamak için arkadaşlarla ve aileyle yeniden birleşmeyi kolaylaştırın.
- Devam eden sıkıntıyı azaltmak için yavaş, derin nefes almayı, güvenlik adımlarına odaklanmayı ve katılımcılar arasında karşılıklı desteği teşvik edin.

# Yangınlar

“Kalabalık bir açık hava etkinliğinde çıkan yangın, keyifli bir anı saniyeler içinde kaosa ve korkuya dönüştürebilir.”

- **Aniden Şok Vurur** Yangınlar piroteknik, elektrik arızaları veya yanıcı malzemelerin kazara tutuşması nedeniyle aniden başlayabilir. Duman, alevler ve ısı, katılımcılar arasında anında tehlike yaratır ve paniği tetikler. İnsanlar şaşırabilir, dehşete düşebilir ve güvenli bir şekilde nasıl hareket edeceklerinden emin olamayabilirler.
- **Hemen Dışarıdan Yardım Yoktur** Olay yerinde acil durum müdahale ekipleri olsa bile, ilk kritik dakikalar genellikle kaotiktir. Duman ve yangın, tahliye yollarını kapatabilir, bu da personelin kalabalığı yönetirken ve insanları güvenli alanlara yönlendirirken hızlı tahliyeyi gerekli kılar.



Şekil 3. Yangınlar (S. Arenas tarafından Sora aracılığıyla AI ile oluşturulmuştur)

# Yangınlar

## Duygusal Tepkiler Hızla Tırmanabilir

- Panik, yoğun kalabalıkta hızla yayılır, ezilme veya itme riskini artırır.
- Arkadaşlardan veya aileden ayrılma, sıkıntıyı ve korkuyu büyütür.
- Bazı bireyler şok içinde donup kalırken, diğerleri ne pahasına olursa olsun kaçmaya çalışarak dürtüsel tepki verir.
- Travmatik stres, özellikle yaralanmalar, ölümler veya mal yıkımı varsa, olaydan sonra devam edebilir.

## Acil Psikolojik Başa Çıkma Stratejileri

- **Açık, sakin talimatlar sağlayın.** Personel, yüksek sesli, görünür iletişim kullanarak katılımcıları güvenli çıkışlara ve toplanma noktalarına yönlendirmelidir.
- **Düzenli hareketi teşvik edin.** Kalabalık sıkışıklığını ve kafa karışıklığını azaltmak için insanları küçük gruplar veya sıralar halinde yönlendirin.

- Tepkileri **güvence altına alın ve normalleştirin.** Mağdurların korkunun normal olduğunu ve yardımın mevcut olduğunu bilmelerini sağlayın.
- **Toparlanma tekniklerini teşvik edin.** Paniği azaltmak için derin, düzenli nefes almayı ve adım adım talimatları takip etmeye odaklanmayı teşvik edin.

**Yangından Sonra** Hayatta kalanlar şok, uykusuzluk, geri dönüşler (flashback'ler) veya hayatta kalan suçu duygusu yaşayabilir. Psikolojik ilk yardım şarttır:

- Korku ve sıkıntı duygularını onaylayın.
- Güvenlik, iyileşme ve arkadaşlarla veya aileyle yeniden bir araya gelme hakkında doğru bilgi sağlayın.
- Güven duygusunu yeniden inşa etmek için katılımcılar arasında destek ve işbirliğini teşvik edin.
- Devam eden kaygı veya travma sonrası stresi izleyin, gerekirse kişileri profesyonel yardım için yönlendirin.



# Fırtınalar ve Kasırgalar

“Ani bir fırtına, açık hava konseri, festival veya halka açık kutlamaları dakikalar içinde kaotik ve korkutucu bir duruma dönüştürebilir.”

- **Aniden Şok Vurur** Şiddetli fırtınalar, kasırgalar veya hortumlar yüksek rüzgarlar, şiddetli yağmur, şimşek ve uçuşan enkaz getirebilir. Katılımcılar hazırlıksız yakalanabilir, korku, kafa karışıklığı ve nereye sığınacakları konusunda belirsizlik hissedebilir. Çevredeki ani değişiklik panik, kargaşa ve oryantasyon bozukluğuna yol açabilir.
- **Hemen Dışarıdan Yardım Yoktur** Olay yerinde personel ve acil durum müdahale ekipleri bulunsa bile, aşırı hava koşulları yardımı geciktirebilir. Düşen ağaçlar, sular altında kalan zeminler veya devrilen elektrik hatları güvenli kaçış yollarını kapatabilir. Festival katılımcıları ve personel, baskı altında sakin kalarak kendilerini korumak için hızlı kararlar vermek zorundadır.



Şekil 4. Fırtınalar ve Kasırgalar (S. Arenas tarafından Sora aracılığıyla AI ile oluşturulmuştur)

# Fırtınalar ve Kasırgalar

## Duygusal tepkiler hızla tırmanabilir.

- Panik kalabalığa yayılabilir ve itiş kakış, ezilme veya düzensiz tahliyelere neden olabilir.
- Yüksek sesler, şimşek çakmaları ve ani karanlık korku ve stresi yoğunlaştırır.
- Katılımcılar arkadaşlarından veya ailelerinden ayrılabilir, bu da sıkıntı ve kafa karışıklığını artırır.
- Özellikle hasar veya yaralanmalar meydana gelmişse, fırtına geçtikten sonra da endişe, çaresizlik ve hayal kırıklığı devam edebilir.

## Acil psikolojik başa çıkma stratejileri

- **Net ve sakın bir şekilde iletişim kurun.** Personel, sığınaklara veya daha güvenli bölgelere taşınmak için kısa ve doğrudan talimatlar vermelidir.
- **Görünür işaretler ve yer işaretleri kullanın.** İnsanları tanımlanabilir sığınaklara yönlendirmek, kafa karışıklığını ve paniği azaltır.

- **Grup dayanışmasını teşvik edin.** Eşli sistemler (buddy systems) veya küçük gruplar, katılımcıların daha güvende hissetmelerine ve kontrolü sürdürmelerine yardımcı olur.
- **Topraklanma tekniklerini destekleyin.** Derin, düzenli nefes alma ve talimatları adım adım takip etmeye odaklanma paniği azaltabilir.

## Fırtınadan Sonra

Hayatta kalanlar uzun süreli kaygı, geri dönüşler (flashback'ler) veya uyku bozuklukları yaşayabilir. Psikolojik ilk yardım kritiktir:

- Duygusal tepkileri onaylayın ve korkuyu normalleştirin.
- Güvenlik, hizmetler ve iyileşme prosedürleri hakkında açık, doğru güncellemeler sağlayın.
- Fırtına sırasında ayrılan grupların yeniden bir araya gelmesini kolaylaştırın.
- Katılımcılar arasında karşılıklı yardımı destekleyin; sükûneti, empatiyi ve işbirliğini teşvik edin.



# Olağanüstü Sıcak

“Uzun süren sıcak hava dalgası, müzik festivali, maraton veya halka açık kutlamalar gibi eğlenceli açık hava etkinliklerini ciddi sağlık ve psikolojik risklere dönüştürebilir.”

- **Aniden Şok Vurur** Aşırı sıcaklık aniden ortaya çıkmayabilir, ancak büyük kalabalıklar üzerindeki etkileri hızla tırmanabilir. Katılımcılar dehidrasyon, sıcak çarpması, baş dönmesi veya bayılma yaşayabilirken, yüksek sıcaklıklar kalabalık genelinde sinirliliği ve kaygıyı artırır.
- **Hemen Dışarıdan Yardım Yoktur** Tıbbi veya etkinlik personeli, etkilenen çok sayıda kişi nedeniyle bunalmış olabilir. Suyu, gölgeye veya serinleme alanlarına sınırlı erişim, rahatsızlığı ve stresi uzatabilir, bu da proaktif kalabalık yönetimi ve psikolojik destek gerektirir.



Şekil 5. Sıcak dalgaları (S. Arenas tarafından Sora aracılığıyla AI ile oluşturulmuştur)

# Olağanüstü Sıcak

## Duygusal Tepkiler Hızla Tırmanabilir

- Yorgunluk ve rahatsızlık, sinirliliği, sabırsızlığı ve hayal kırıklığını artırır.
- Kaygı ve sıkıntı, özellikle çocuklar, yaşlı katılımcılar veya önceden var olan sağlık sorunları olanlar gibi hassas bireyler için artabilir.
- Kalabalıklar huzursuz veya güvenlik talimatlarına uymayan hale gelebilir, bu da sıcaklık yönetimini ve gerekirse tahliyeyi zorlaştırır.

## Acil Psikolojik Başa Çıkma Stratejileri

- **Sakin, açık rehberlik sağlayın.** Personel, katılımcıları gölgeli alanlara, su istasyonlarına veya ilk yardım noktalarına yönlendirmelidir.
- **Küçük grup desteğini teşvik edin.** Eşli sistemler (buddy systems) veya grup takibi, sıkıntı içinde olanları hızla tespit etmeye yardımcı olabilir.

- **Katılımcılara güvence verin.** Pratik çözümler sunarken (su için, dinlenin, gölgeye geçin) rahatsızlığı normalleştirin.
- **Öz denetimi teşvik edin.** Bireyleri sıcak stresinin erken belirtilerini tanımaya ve derhal yardım istemeye teşvik edin.

## Sıcak Hava Dalgası Olayından Sonra

Hayatta kalanlar yorgun, endişeli veya sinirli hissetmeye devam edebilir. Psikolojik ilk yardım şunlara odaklanır:

- Stres ve rahatsızlık duygularını onaylamak.
- Hidrasyon, iyileşme ve tıbbi bakım hakkında doğru bilgi sağlamak.
- Sakinliği ve işbirliğini yeniden sağlamak için destekleyici sosyal etkileşimleri pekiştirmek.
- Hem fiziksel hem de psikolojik stresi azaltmak için gelecekteki olaylara yönelik önleyici stratejileri teşvik etmek.

# Duraklayın ve Düşünün

## Açık hava müzik festivali senaryosu

Öğleden sonra, popüler bir açık hava müzik festivalinde. **Koyu bulutlar hızla toplanıyor ve ani şiddetli yağmur, mekanın alçak bölgelerini sular altında bırakmaya başlıyor.** Katılımcılar aceleyle hareket ediyor ve genel ses sisteminden yapılan anonslar zar zor duyuluyor. **Siz, insanları güvenliğe yönlendirmekten sorumlu etkinlik personelinin bir parçasısınız.**

### Yönlendirici Sorular:

- Kalabalığın güvenliğini sağlamak ve yaralanmaları önlemek için ilk olarak ne yaparsınız?
- Katılımcıların sakin kalmasına ve talimatları takip etmesine yardımcı olurken kendi stresinizi nasıl yönetirsiniz?
- Tahliyeden veya sığınmadan önceki kısa sürede hangi bölgeler, görevler veya bireyler acil dikkat gerektirir?
- Panik ve kafa karışıklığını önlemek için hem personelle hem de katılımcılarla açık ve etkili bir şekilde nasıl iletişim kurabilirsiniz?
- Ani acil durumlar sırasında büyük gruplar arasında düzeni ve işbirliğini sürdürmeye hangi stratejiler yardımcı olabilir?



Şekil 6. Sel senaryosu (S. Arenas tarafından Sora aracılığıyla AI ile oluşturulmuştur)

# Duraklayın ve Düşünün

## YAPMAMANIZ Gerekenler:

- **Paniklemeyin:** Panik, kalabalıklar içinde hızla yayılır ve izdihamlara, itişmelere veya güvensiz davranışlara yol açabilir. Başkalarını güvenli bir şekilde yönlendirmek için sakin kalın.
- **Eşyalar için güvenliği riske atmayın:** Kişisel eşyaları, ekipmanı veya ticari malları kurtarmaya çalışmak sizi ve başkalarını tehlikeye atabilir. Önceliği ilk olarak tahliye edin.
- **Çıkışları tıkamayın veya çıkışlara hücum etmeyin:** Bu, yaralanma riskini artıracığı için kapıların önünde toplanmaktan veya kapıları zorlamaktan kaçının.
- **Savunmasız katılımcıları gözetimsiz bırakmayın:** Çocukları, yaşlıları veya engelli kişileri geride bırakarak asla tek başınıza tahliye olmaya çalışmayın.
- **Resmi talimatları göz ardı etmeyin:** Acil durum rehberliğiyle çelişen eylemlerde bulunmaktan kaçının; bu, kafa karışıklığını ve riski artırabilir.

## YAPMANIZ Gerekenler:

- **İnsanları güvenli alanlara veya çıkışlara sakin bir şekilde yönlendirin:** Katılımcıları daha yüksek zemine, açık alanlara veya belirlenmiş sığınaklara yönlendirin.
- **Birlikte kalın ve net iletişim kurun:** Personeli kalabalığın bölümlerini yönetmeleri için görevlendirin, basit, adım adım talimatlar verin.
- **Öncelikle savunmasız bireylere yardım edin:** Çocukların, yaşlıların ve engelli katılımcıların güvenli bir şekilde hareket etmesine yardımcı olun.
- **Düzenli hareketi teşvik edin:** Koşmaktan veya itişmekten kaçının; paniği azaltmak için küçük grupları veya eşli sistemleri (buddy systems) sürdürün.
- **Mümkünse temel rahatlık sağlayın:** Güvenliği en yüksek öncelikte tutarken battaniye, su veya ilk yardım sunun.

## Bunun Faydaları Nelerdir:

- **Kontrollü hareket yaralanma riskini azaltır:** Sakin, organize tahliye düşmeleri, ezilmeyi ve kalabalık sıkışmasını en aza indirir.
- **Rehberlik katılımcıları rahatlatır:** Açık talimatlar kafa karışıklığını, korkuyu ve dürtüsel davranışı azaltır.
- **Savunmasız insanları korumak hayat kurtarır:** En çok ihtiyacı olanlara öncelik vermek, geride kimsenin kalmamasını sağlar.
- **Eşyalara karşı güvenliği korumak daha fazla zararı önler:** Öncelikle hayatta kalmaya odaklanın; eşyaların yerine yenisi konulabilir.

# Teknolojik/Endüstriyel Afetler: Kamusal ve Büyük Mekan Ortamlarında Mağdur Psikolojisi

- Teknolojik ve endüstriyel afetler, insan yapımı sistemlerin, tesislerin ve ekipmanların arızalanması, kasıtlı eylemler veya kaza sonucu olaylarla ilgilidir. Bunlar, diğer afet türlerinden farklı olarak genellikle **aniden, öngörülemez ve görünmezdir**—örneğin, kimyasal sızıntılar, gaz kaçakları, yapısal çökmeler, patlamalar veya elektrik kesintileri.
- Büyük mekanlar genellikle stadyumlar, arenalar, alışveriş merkezleri, spor veya ulaşım merkezleri gibi kitle sistemleri olup, yoğun kalabalıklar, karmaşık altyapılar ve kritik kamu hizmetleriyle doludur. Bu sistemlerin herhangi birindeki bir kriz, kirlenme, yaralanma ve karmaşık tahliyeler dahil olmak üzere fiziksel ve psikolojik stresin katlanarak artmasına yol açabilir.
- Krizler aşırı derecede artan stres, panik veya moral bozukluğuna yol açabilir, özellikle mağdurlar afetle ilgili kişisel bir sorumluluk hissederse veya insani bir başarısızlık algılsa. Kaçış, tahliye, yardım bulma veya uygun diğer güvenlik önlemlerinin zor veya imkansız olduğu durumlarda, aşırı duygusal tepkiler ve hayatta kalma baskıları yaygındır.
- Teknolojik/endüstriyel afetlerin halk ve büyük mekan ortamlarındaki psikolojik etkisini anlamak, etkinlik şirketleri, personel, güvenlik ve ilk yardım müdahale ekipleri, acil durum planlamacıları ve yardım kuruluşlarının hem fiziksel güvenliği hem de duygusal direnci ve insancıl yönetimi etkili bir şekilde sağlamalarına olanak tanır.



# Yangınlar

Tiyatrolar, stadyumlar veya konser salonları gibi kalabalık mekanlarda meydana gelen nispeten küçük yangınlar bile yoğun korku, stres ve travmaya neden olabilir. Yangınlar elektrik arızaları, piroteknikler veya ekipman arızalarından kaynaklanabilir ve kısa süreli maruz kalma bile katılımcılar ve personel üzerinde kalıcı duygusal etkiler yaratabilir.

## Neler olabilir?

- Küçük bir alev hızla yayılabilir, acil tahliyeyi zorunlu kılabilir ve yoğun kalabalıkta paniğe neden olabilir.
- Duman, alarmlar veya kıvılcımlar görüşü engelleyerek kafa karışıklığına ve yönelim bozukluğuna neden olabilir.
- Katılımcılar geçici olarak mahsur kalabilir veya arkadaşlarından, ailelerinden veya gruplarından ayrılabilir.

## Psikolojik olarak neden tehlikelidir?

- Yangınlar, can ve mal için acil tehdit oluşturduğu için akut stres ve korkuya neden olur.
- Duman, alevler, ısı ve alarmlar paniği, kafa karışıklığını ve duygusal aşırı yüklemeyi yoğunlaştırır.
- Savunmasız katılımcılar (çocuklar, yaşlılar veya engelliler) kendilerini çaresiz veya bunalmış hissedebilir ve kalabalığın endişesini artırabilir.
- Hayatta kalanlar olaydan sonra suçluluk, aşırı uyanıklık veya kalıcı korku geliştirebilir.

## Kalabalıkta stres belirtileri:

- Katılımcılar arasında huzursuzluk, bağırışlar veya çatışmalar.
- İtme, donma veya güvenli olmayan yönlerde koşma gibi panik kaynaklı davranışlar.
- Personel veya müdahale ekiplerinin talimatlarını takip etmede kafa karışıklığı veya zorluk.



Şekil 7. Kimyasal yangın (S. Arenas tarafından Sora aracılığıyla AI ile oluşturulmuştur)

# Yangınlar

## Yangın Sırasında Psikolojik Stresi Yönetmek İçin Ne Yapmalı?

- **Sakin olun ve güven verin.** Panik yaratmamak için yüksek sesle, net ve sakin talimatlar verin.
- **Güvenli ve sistematik bir şekilde tahliye edin.** Katılımcıları küçük gruplar halinde çıkışlara veya belirlenmiş güvenli alanlara yönlendirin.
- **Kontrol hissini koruyun.** Belirli bölümleri yönetmek, savunmasız kişileri kontrol etmek ve kalabalığın hareketlerini izlemek için personel atayın.
- **Topraklama teknikleri kullanın.** Panik hissini azaltmak için derin ve düzenli nefes almayı veya adım adım odaklanmayı teşvik edin.
- **İletişimi kolaylaştırın.** Katılımcıların korkularını ifade etmelerine, sorular sormalarına ve rehberlik almalarına izin verin.

- **Geçici güvenli alanlar oluşturun.** Tahliye bölgeleri veya toplanma noktaları düzeni ve sükuneti korumaya yardımcı olur.
- **Tetikleyicilere maruz kalmayı sınırlayın.** İnsanları duman, ısı veya yoğun alarm alanlarından uzaklaştırın.
- **Rahatlık ve dikkat dağıtıcı şeyler sağlayın.** Çocukları veya endişeli kişileri basit etkileşimler veya güven verici sözlerle meşgul edin.
- **Bir sonraki adımları işbirliği içinde planlayın.** Katılımcılara daha ileri tahliye, tıbbi yardım veya geri dönüş prosedürleri hakkında bilgi verin.
- **Savunmasız kişileri sık sık kontrol edin.** Stres veya yaralanma riski daha yüksek olan kişilere ekstra güvence ve yardım sunun.

# Kimyasal Kazalar

Stadyum, kongre merkezi veya konser salonu gibi kalabalık bir mekanda meydana gelen küçük bir kimyasal sızıntı bile yoğun korku, kargaşa ve travmaya neden olabilir. Gazlar, dumanlar veya sıvı dökülmeleri görünmez, kokusuz veya oldukça zehirli olabilir ve bu da durumu katılımcılar ve personel için özellikle stresli hale getirir.

## Neler olabilir?

- Gaz sızıntısı veya kimyasal dökülmesi, kapalı veya yarı kapalı alanları hızla doldurabilir ve acil tahliyeyi zorunlu kılabilir.
- Görünmez dumanlar veya güçlü kokular öksürük, gözlerde yanma, baş dönmesi veya mide bulantısına neden olabilir.
- Katılımcılar yönlerini şaşırıp gruplarından ayrılabilir veya kirlenmiş bölgelerde mahsur kalabilir.

## Psikolojik olarak neden tehlikelidir?

- Kimyasal kazalar, sağlık ve yaşam için görünmez, öngörülemez tehditler nedeniyle akut korkuya neden olur.
- Panik, yoğun kalabalıklarda hızla yayılır ve itişme, ezilme veya irrasyonel davranış riskini artırır.
- Savunmasız bireyler — çocuklar, yaşlılar veya engelli katılımcılar — kendilerini çaresiz veya bunalmış hissedebilirler.
- Hayatta kalanlar, olaydan sonra kalıcı anksiyete, kontaminasyon korkusu veya aşırı uyanıklık yaşayabilirler.



Şekil 8. Kamuya açık ve büyük mekanlarda meydana gelen kimyasal kazalar (S. Arenas tarafından Sora aracılığıyla AI ile oluşturulmuştur)



# Kimyasal Kazalar

## Kalabalıkta stres belirtileri:

- Hızlı hareketler, bağırımlar veya güvenli olduğu düşünülen alanlara doğru itişip kakışmalar.
- Tehlikeye ilişkin belirsizlik nedeniyle donma veya tereddüt. Personelin talimatlarını takip etmekte veya grup uyumunu korumakta zorluk.

## Kimyasal kaza sırasında psikolojik stresi yönetmek için ne yapılmalı?

- **Sakin olun ve net bir şekilde iletişim kurun.** Adım adım talimatlar verirken kalabalığı tehlike konusunda uyarın.Güvenli tahliyeyi yönlendirin.
- **Katılımcıları kontamine olmayan bölgelere yönlendirin,** panik kaynaklı hareketleri veya tıkanıklıkları önleyin.

- **Savunmasız kişilere yardım edin.** Tahliye desteği için çocuklara, yaşlılara ve engelli katılımcılara öncelik verin.
- **Topraklama tekniklerini kullanın.** Panik duygusunu azaltmak için yavaş ve düzenli nefes almayı ve adım adım odaklanmayı teşvik edin.
- **Tepkileri yatıştırın ve normalleştirin.** Korkunun doğal olduğunu ve yardımın yolda olduğunu açıklayın.
- **Grup uyumunu koruyun.** Mümkün olduğunda arkadaş sistemini kullanarak küçük grupları bir arada tutun.
- **Olay sonrası destek sağlayın.** Duyguları onaylayın, maruz kalma riskleri hakkında doğru bilgiler verin ve aile veya arkadaşlarla yeniden bir araya gelmelerini teşvik edin.
- **Sürekli stresi izleyin.** Anksiyete veya travma durumunda katılımcıları profesyonel psikolojik desteğe yönlendirin.

# Altyapı Kazaları

Büyük mekanlarda meydana gelen küçük altyapı arızaları bile — kısmi yapısal çöküntüler, yakın bölgeleri etkileyen baraj hasarları veya büyük çaplı elektrik kesintileri gibi — yoğun korku, stres ve kargaşaya neden olabilir. Bu olaylar mekanın güvenliğini ve işlevselliğini tehlikeye atarak katılımcıları belirsizlik ve savunmasızlık içinde bırakır.

## Neler olabilir?

- Yapısal bir arıza çıkışları engelleyebilir, katılımcıları mahsur bırakabilir veya sınırlı yollardan ani tahliyeye zorlayabilir.
- Elektrik kesintileri karanlığa neden olabilir, iletişim sistemlerini devre dışı bırakabilir ve kalabalık alanlarda kargaşaya yol açabilir.
- Çöken tavanlar, bariyerler veya ekipmanlar yaralanmalara neden olabilir ve paniği şiddetlendirebilir.

## Psikolojik olarak neden tehlikelidir?

- Altyapı arızaları, ani kontrol kaybı ve hayati tehlike algısı nedeniyle akut strese neden olur.
- Karanlık, gürültü ve tıkanmış yollar kafa karışıklığını, yönelim bozukluğunu ve kalabalığın endişesini artırır.
- Savunmasız katılımcılar — çocuklar, yaşlılar veya engelli bireyler — kapana kısılmış veya çaresiz hissedebilirler.
- Hayatta kalanlar, güvenlik ve yapısal güvenilirlikle ilgili kalıcı korku, aşırı uyanıklık veya endişe yaşayabilirler.



Şekil 9. Kamuya açık ve büyük mekanlarda altyapı kazaları (S. Arenas tarafından Sora aracılığıyla AI ile oluşturulmuştur)

# Altyapı Kazaları

## Kalabalıkta stres belirtileri:

- Hızlı, düzensiz hareketler veya algılanan çıkışlara doğru itişme.
- Tereddüt, donma veya personel veya müdahale ekiplerinin talimatlarını takip etmekte zorluk.
- Gruplar arasında artan sesler, şikayetler veya panik.

## Altyapı kazası sırasında psikolojik stresi yönetmek için ne yapılmalı?

- Sakin olun ve net bir şekilde iletişim kurun. Güvenli çıkışlar veya toplanma noktaları hakkında basit ve doğrudan talimatlar verin.
- Katılımcıları düzenli bir şekilde yönlendirin. Personeli kullanarak kalabalığın bölümlerini yönlendirin, tıkanıklıkları ve izdihamları önleyin.

- Savunmasız kişilere yardım edin. Güvenli tahliye için çocuklara, yaşlılara ve engellilere öncelik verin.
- Topraklama teknikleri kullanın. Panik duygusunu azaltmak için derin ve düzenli nefes almayı ve adım adım odaklanmayı teşvik edin.
- Tepkileri yatıştırın ve normalleştirin. Katılımcılara korkunun doğal olduğunu ve eğitilmiş personelin süreci yönlendirdiğini hatırlatın.
- Grup uyumunu koruyun. İzolasyonu ve kafa karışıklığını azaltmak için insanları küçük gruplar halinde veya arkadaş sistemlerinde tutun.
- Olay sonrası destek sağlayın. Güvenlik, iyileşme ve gelecekteki önlemler hakkında doğru bilgiler verin.
- Sürekli stresi izleyin. Kalıcı kaygı, travma veya aşırı uyanıklık belirtileri olup olmadığını izleyin ve gerekirse profesyonel desteğe başvurun.

# Duraklayın ve Düşünün

## Halka Açık Bir Etkinlikte Kimyasal Kaza

Öğleden sonra, kalabalık bir konser salonunda. Aniden, servis alanında kimyasal bir sızıntı meydana gelir ve zehirli dumanlar yayılmaya başlar. Personel ve ziyaretçiler öksürük, göz tahrişi ve güçlü bir koku fark ederler.

- Kendinizi, ekibinizi ve katılımcıları korumak için ilk olarak ne yapardınız?
- Hassas durumdaki kişileri sakinleştirirken kendi stresinizi nasıl yönetirdiniz?
- Acil tehlike bölgesinde hangi eylemlerin güvenli, hangilerinin güvenli olmadığını nasıl belirlerdiniz?
- Panik önlemek ve kalabalığın düzenini sağlamak için nasıl etkili iletişim kurabilirdiniz?



Şekil 11. Halka açık bir etkinlikte meydana gelen kimyasal kaza(S. Arenas tarafından Sora aracılığıyla AI ile oluşturulmuştur)

# Duraklayın ve Düşünün

## Bazı seçimlerin neden güvenli veya etkili olmayabileceği:

- Koruyucu ekipman olmadan dökülme yerine yaklaşmak veya kirlenmiş alanlara girmek zehirlenme, yanıklar veya solunum sorunlarına neden olabilir.
- Yakınlarda kalmak, insanları görünmez zehirli dumanlara maruz bırakarak sağlık risklerini artırır.
- Eğitim almadan kimyasalı temizlemeye veya elleçlemeye çalışmak, personel dahil herkesi ciddi riske sokar.

## En iyi uygulama eylemleri:

- Katılımcıları ve personeli derhal tehlike bölgesinden uzaklaştırın, ideal olarak rüzgarın estiği yönde ve açık havadaysa daha yüksek bir yere.
- Dumanların yanından geçmek kaçınılmazsa, ağzınızı ve burnunuzu bir bez veya maske ile kapatın.
- Acil servisleri (112) derhal uyarın ve kimyasalın tam yerini ve tanımını bildirin.
- Yetkililer güvenli olduğunu onaylayana kadar etkilenen alana tekrar girmeyin.



## Güvenilir kaynaklar şunları önermektedir:

- AB Sivil Koruma ve kimyasal güvenlik kurumları, mesafe koymayı, rüzgârın estiği yöne doğru hareket etmeyi ve 112'yi aramayı tavsiye etmektedir.
- Sis, renk değişimi veya ölen bitki örtüsü gibi görsel göstergeler, toksik maruziyeti işaret eder. Yalnızca uygun koruyucu donanıma sahip eğitimli personel kimyasal olayları yönetmelidir.

## Yansıma:

Sakin davranmak, mesafe korumak ve katılımcıları güvenli bir şekilde yönlendirmek, kalabalıktaki paniği azaltmaya, yaralanmaları önlemeye ve duygusal stresi yönetmeye yardımcı olur. Güvenli ve güvensiz eylemleri anlamak, hem fiziksel hem de psikolojik güvenlik için kritik öneme sahiptir.



Co-funded by  
the European Union

# Kamusal ve Büyük Mekanlarda Biyolojik / Sağlıkla İlgili Afetler

Halka açık ve büyük mekanlarda bile biyolojik ve sağlıkla ilgili felaketler stres, korku ve belirsizlik yaratabilir. En önemli riskler şunlardır:

- Kişisel sağlık ve başkalarının sağlığı konusunda endişe, kalabalık yoğunluğundan kaynaklanan stres ve normal etkinlik rutinlerinin bozulmasına neden olabilecek salgınlar veya epidemiler (örneğin COVID-19, grip).
- Büyük gruplar halinde bayılma, sıcak çarpması, alerjik reaksiyonlar gibi toplu yaralanma durumları, büyük katılımcı ve personel grupları arasında panik, korku ve kargaşaya neden olabilir.

Bu durumlar sadece fiziksel sağlığı değil, aynı zamanda duygusal refahı da zorlar ve etkinlik personeli ile katılımcıların güvenlik, düzen ve etkili kalabalık yönetimini sürdürürken korku, belirsizlik ve stresi yönetmelerini gerektirir. Bu olayların psikolojik etkisini anlamak, biyolojik ve tıbbi acil durumlarda müdahaleleri yönlendirmeye, savunmasız bireyleri desteklemeye ve sakinliği teşvik etmeye yardımcı olur.



# Pandemiler veya Salgın Hastalıklar

“Kalabalık etkinliklerde salgın veya epideminin neden olabileceği stresi asla küçümsemeyin!Korkuyu nasıl yöneteceğinizi, katılımcıları nasıl yönlendireceğinizi ve güvenlik rutinlerini nasıl sürdüreceğinizi bilmek, hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı koruyabilir.”

## Psikolojik etki:

- **Kaygı ve korku:** Hastalığa yakalanma veya savunmasız katılımcıların sağlığı konusunda endişe.
- **Kısıtlamalardan kaynaklanan stres:** Sosyal mesafe, ani kapanışlar veya program değişiklikleri rutinleri bozar ve hayal kırıklığı yaratır.
- **Belirsizlik ve aşırı dikkat:** Semptomları, hijyeni ve haberleri sürekli takip etmek zihinsel yorgunluğa neden olabilir.

## Anahtar stratejiler:

- Açık ve net iletişim kurun.
- Savunmasız bireyleri destekleyin.
- Sakin ve düzenli davranışları teşvik edin.
- Stresi azaltmak için rutinleri ve görünür güvenlik önlemlerini sürdürün.



Şekil 12. Pandemi Kaygısı (S. Arenas tarafından Sora aracılığıyla AI ile oluşturulmuştur)

# Pandemiler veya Salgın Hastalıklar

## Duygusal ve Psikolojik Etkiler

- **Katılımcılar ve personel arasında duygusal gerginlik:** Başa çıkma tarzlarındaki farklılıklar, özellikle savunmasız bireyleri yönetirken sinirlilik, çatışma veya aşırı koruyucu davranışlara yol açabilir.
- **Uyku ve iştah bozuklukları:** Kaygı ve rutinlerin bozulması, dinlenme, yeme alışkanlıkları ve genel refahı etkileyebilir.
- **Kontrol kaybı hissi:** Hareket kısıtlamaları, pandeminin süresi hakkındaki belirsizlik ve enfeksiyon korkusu, hayal kırıklığı ve çaresizlik hissine neden olabilir.

## Başa Çıkma Stratejileri

- Katılımcılara ve personele doğru ve anlaşılır bilgiler sunarak açık iletişim kurun.
- Rutinleri ve prosedürleri tutarlı tutun, belirsizliği azaltmak için bir yapı sunun.
- Egzersiz, gevşeme teknikleri ve farkındalık gibi sağlıklı başa çıkma davranışlarını teşvik edin.
- Birbirinizi duygusal olarak destekleyin, duyguları onaylayın ve güvenli yollarla sosyal bağlantıyı sürdürün.
- Korkuyu artırabilecek alarmist medyaya maruz kalmayı sınırlayın.
- Stres, kaygı veya duygusal gerginlik kalıcı hale gelirse veya aşırı derecede artarsa profesyonel yardım alın.



# Kitlesele Zayıatlı Tıbbi Acil Durumlar

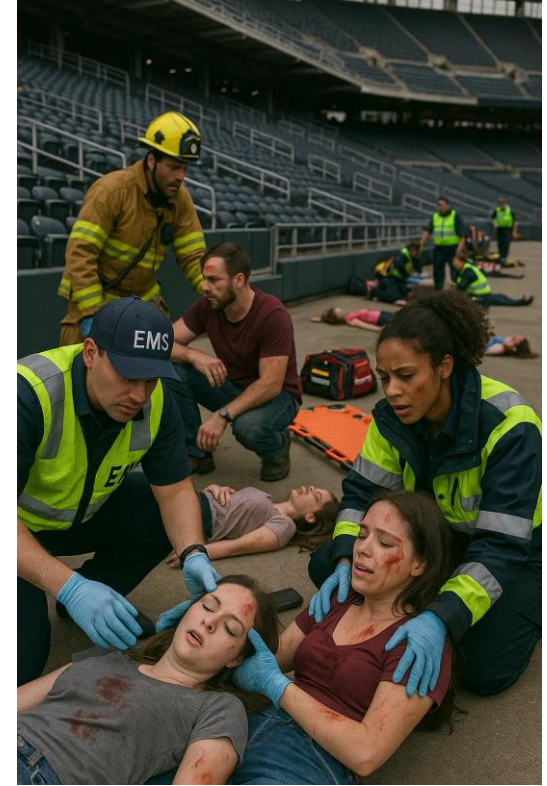
“Büyük kalabalıklar içinde tek bir tıbbi acil durum bile hızla kötüleşebilir; hızlı müdahale ve psikolojik destek çok önemlidir.”

## Psikolojik etki:

- **Kaygı ve korku:** Hastalığa yakalanma veya savunmasız katılımcıların sağlığı konusunda endişe.
- **Kısıtlamalardan kaynaklanan stres:** Sosyal mesafe, ani kapanışlar veya program değişiklikleri rutinleri bozar ve hayal kırıklığı yaratır.
- **Belirsizlik ve aşırı uyanıklık:** Semptomları, hijyeni ve haberleri sürekli izlemek zihinsel yorgunluğa neden olabilir.
- **Katılımcılar ve personel arasında duygusal gerginlik:** Başa çıkma tarzlarındaki farklılıklar sinirlilik, çatışma veya aşırı koruyuculuğa yol açabilir.

## Anahtar stratejiler / Başa çıkma:

- Açık ve net iletişim kurun.
- Savunmasız bireyleri (çocuklar, yaşlılar, bağışıklık sistemi zayıf olanlar) destekleyin.
- Katılımcılar arasında sakin ve düzenli davranışları teşvik edin. Son kullanma tarihlerini, yüzeyleri temizlemeyi veya yemekleri aşırı denetlemeyi önleyin.



Şekil 12: Kitlesele Zayıatlı Tıbbi Acil Durumlar (S. Arenas tarafından Sora aracılığıyla AI ile oluşturulmuştur)

# Kitleseel Zayıatlı Tıbbi Acil Durumlar

## Duygusal ve Psikolojik Etkiler

- **Katılımcılar ve personel arasında duygusal gerginlik:** Başa çıkma tarzlarındaki farklılıklar, özellikle savunmasız bireylerle ilgilenirken sinirlilik, çatışma veya aşırı koruyucu davranışlara yol açabilir.
- **Uyku ve iştah bozuklukları:** Kaygı ve rutinlerin bozulması, dinlenme, yeme alışkanlıkları ve genel refahı etkileyebilir.
- **Kontrol kaybı hissi:** Hareket kısıtlamaları, pandeminin süresi hakkındaki belirsizlik ve enfeksiyon korkusu, hayal kırıklığı ve çaresizlik hissine neden olabilir.

## Başa Çıkma Stratejileri

- **Net iletişim kurun:** Katılımcılara ve personele doğru ve anlaşılır bilgiler verin.
- **Rutinleri ve prosedürleri tutarlı tutun:** Yapı sunmak belirsizliği ve stresi azaltır.
- **Sağlıklı başa çıkma davranışlarını teşvik edin:** Egzersiz, gevşeme teknikleri ve farkındalık kaygıyı yönetmeye yardımcı olabilir.
- **Birbirinizi duygusal olarak destekleyin:** Duyguları onaylayın, güvenli yollarla sosyal bağlantıyı sürdürün ve güvence verin.
- **Alarmcı medyaya maruz kalmayı sınırlayın:** Korkuyu azaltın ve gereksiz paniği önleyin.
- **Gerekirse profesyonel yardım alın:** Sürekli veya aşırı stres, kaygı veya duygusal gerginlik, eğitimli profesyoneller tarafından ele alınmalıdır.

# Duraklayın ve Düşünün

## Halka Açık Bir Etkinlikte Pandemi veya Salgın

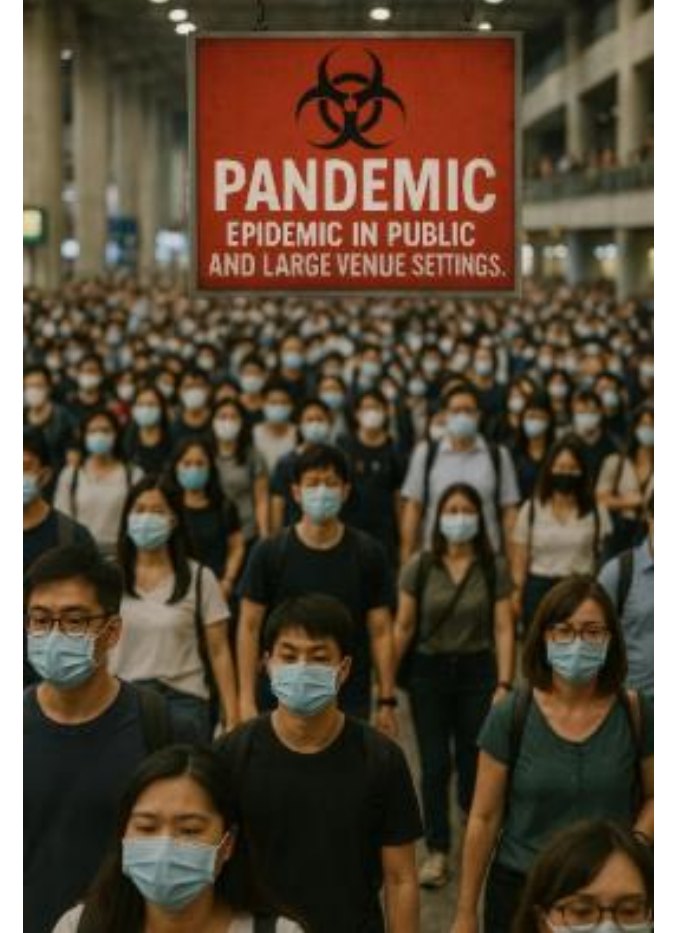
**Kalabalık bir açık hava festivalinde görevlisiniz. Aniden:**

- Birkaç katılımcı grip benzeri semptomlar göstermeye başlar — öksürük, ateş ve yorgunluk.
- Kalabalık arasında bulaşıcı bir hastalık olabileceğine dair söylentiler yayılmaya başlar.
- Katılımcılar endişelenip düzensiz hareketler yapmaya başladıkça panik ve kargaşa başlar.

**Bu durumda ne yaparsınız?**

- Semptomların hafif olduğunu umarak insanların birbirleriyle karışmaya devam etmelerine izin verir misiniz?
- Diğerlerini sakinleştirirken semptom gösteren kişileri hemen izole eder misiniz?
- Durumu kamuoyuna açıklar mısınız ve eğer öyleyse, paniği nasıl önlersiniz?
- Hemen tıbbi veya halk sağlığı yetkililerini arayarak rehberlik ve yardım ister misiniz?

Bu senaryo, korkunun kalabalığın arasında hızla yayıldığı kitlesel psikolojik bulaşma ve bazı bireylerin harekete geçemediği psikolojik donma tepkisi olasılığını göstermektedir. Bu durumu düşünmek, öğrencilerin yüksek baskı ve stresli ortamlarda stres yönetimi, empatik iletişim ve liderlik becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur.



Şekil 14. Pandemi Kaygısı (S. Arenas tarafından Sora aracılığıyla AI ile oluşturulmuştur)

# Duraklayın ve Düşünün

**Halka açık bir etkinlikte salgın veya epidemik durumlarda en güvenli davranış nedir?**

- Katılımcıların değerlendirme yapılmadan serbestçe birbirleriyle etkileşime girmesine izin vermek, hastalık bulaşmasını artırabilir ve müdahaleyi geciktirebilir.
- Semptomları görmezden gelmek veya rehberlik olmadan kendi kendine tedavi etmek, hem semptom gösteren hem de sağlıklı bireyleri riske atabilir.

**En güvenli yaklaşım:**

- Semptom gösteren bireyleri diğerlerinden uzak tutarak güvenli bir şekilde izole edin. Semptomlarını sakın bir şekilde izleyin ve rehberlik sağlayın.
- Derhal tıbbi veya halk sağlığı yetkilileriyle iletişime geçin.
- Katılımcılara sakın talimatlar ve güvence vererek açık bir şekilde iletişim kurun. Uygunsa, güvenli hijyen uygulamalarını (el yıkama, maske kullanımı) teşvik edin.

**Bunun psikolojik açıdan önemi:**

- Kalabalık etkinliklerde endişe, korku ve panik hızla yayılabilir.
- Sakin, düzenli ve iletişim halinde kalmak stresi azaltır ve aşırı tepkiyi önler.
- Personle veya katılımcılara küçük, güvenli görevler vermek (örneğin, insanları yönlendirmek, maske veya dezenfektan dağıtmak) kontrol hissini geri kazanabilir.
- Net ve sakın rehberlik, duygusal düzenlemeyi örnekler ve kalabalığın zihinsel sağlığını korur.

**En iyi uygulama:**

- Semptomları olan katılımcıların genel alanlarda kalmasına izin vermeyin.
- Etkilenen kişileri güvenli bir şekilde izole edin ve izleyin.
- Tıbbi veya halk sağlığı uzmanlarından rehberlik isteyin.
- Kalabalığın geri kalanını destekleyin ve sakinleştirin, böylece stresi yönetip paniği önleyin.

# İlham Veren Eylemler ve Rol Modelleri

## “Cruz Roja Te Escucha”: Acil Durumlarda Duygusal Destek

“Cruz Roja Te Escucha”, İspanyol Kızılhaçı tarafından sunulan ücretsiz ve güvenilir bir hizmettir. Kişisel krizler, kaygı, stres veya yalnızlık gibi zor anlar yaşayan kişilere duygusal destek sağlar. 2020 yılında kurulduğundan bu yana, hizmet İspanya genelinde yaklaşık 35.000 kişiye destek olmuş ve duygusal yardım için önemli bir kaynak haline gelmiştir. Hizmet, **900 107 917** numaralı telefondan her gün ulaşılabilir.

### Toplum Öncülüğünde Müdahale:

- **Bireysel duygusal destek:** Eğitimli profesyoneller ve gönüllüler, ihtiyacı olan kişilere kişiselleştirilmiş psikolojik ilk yardım sağlar.
- **Erişilebilirlik:** Hizmet ücretsiz, gizli ve kolay erişilebilir olup, savunmasız nüfus gruplarının zamanında destek almasına yardımcı olur.
- **Çeşitli kullanıcılar:** Yıllar içinde, hizmet, zihinsel sağlık desteğine yönelik farkındalığın ve kabulün artmasını yansıtan, yardım arayan gençlerin sayısında artış görmüştür.



### Bu programın ilham verici olmasının nedeni:

- “Cruz Roja Te Escucha” programı, erişilebilir ve gizli duygusal destek hizmetlerinin hızlı psikolojik rahatlama sağlayabileceğini, dayanıklılığı güçlendirebileceğini ve bireylerin acil durumlar veya krizlerle etkili bir şekilde başa çıkabilmelerini sağlayabileceğini göstermektedir.
- Program ayrıca toplumda zihinsel sağlığın önemini vurgulayarak duygusal sağlığı toplumda görünür bir öncelik haline getiriyor.

**İlgili bağlantı:** <https://www2.cruzroja.es/web/ahora/-/cruz-roja-te-escucha-cumple-cinco-anos-ofreciendo-atencion-y-apoyo-emocional>

# Keşfedilecek Daha Fazla Şey

- **Stop Disasters Game – UNDRR** Yetişkinlere ve çocuklara doğal afetlere karşı nasıl daha güvenli köyler ve şehirler inşa edileceğini öğreten çevrimiçi oyun. [Play now](#)
- **WHO – Toplu Toplanma Simülasyon Tatbikatları** Toplu toplanmalarda salgın ve halk sağlığı acil durumlarına yönelik simülasyon tatbikatlarını planlama, yürütme ve değerlendirme için pratik kılavuz. [Read guide](#)
- **FEMA – Eğitim ve Öğretim** Bireyler ve topluluklar için, afetlerden önce, afet sırasında ve sonrasında insanlara yardım etme bilgi ve becerilerini sağlayan çevrimiçi ve yüz yüze kurslar. [Explore training](#)
- **Center for Domestic Preparedness (CDP)** Afet müdahalesinde tam zamanında eğitim için işitsel-görsel içerik dahil olmak üzere etkileşimli sanal deneyimler sunar. [Access CDP](#)
- **İlk Müdahale Sanal Gerçeklik (VR) Simülatörü** Çoklu zayıt olayları sırasında hastanın triyajı ve tedavisi konusunda ilk müdahale ekiplerini eğitmek için tasarlanmış yüksek doğruluklu VR simülatörü. [Read study](#)
- **Sanal Dünya Hastanesi Simülasyonu** Kitlesele zayıt senaryolarında birden fazla klinisyenin sanal hastalara eş zamanlı yanıt vermesini sağlayan çevrimiçi hastane simülatörü. [View research](#)



# Bu eğitim modülünü oluşturmak için kullanılan kaynaklar

- Avrupa Komisyonu. (2024). Özel Eurobarometer 547: AB nüfusunun afet riski farkındalığı ve hazırlığı. Avrupa Komisyonu. Verian Group web sitesinden alınmıştır: <https://www.veriangroup.com>
- Dünya Sağlık Örgütü. (2025). Acil durumlarda ruh sağlığı. Dünya Sağlık Örgütü. <https://www.who.int>
- Avrupa Birliği Temel Haklar Ajansı. (2024). Temel Haklar Raporu 2024. FRA. İnsan Hakları Merkezi web sitesinden alınmıştır: <https://www.humanrightscentre.org>
- Yazar bilinmiyor. (2024). 1981'den ...'ye kadar küresel eşzamanlı tehlikelerin artan önemi. AGU Yayınları. Wiley Çevrimiçi Kütüphanesi. <https://agupubs.onlinelibrary.wiley.com>
- Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri. (2024). Kitlese toplantılar | CDC Sarı Kitap 2024. CDC. <https://wwwnc.cdc.gov/travel/page/yellowbook-home>
- Wikipedia. (2025). Seul Cadılar Bayramı kalabalığı ezilme olayı. Wikipedia'da. Ağustos 2025'te [https://en.wikipedia.org/wiki/Seoul\\_Halloween\\_crowd\\_crush](https://en.wikipedia.org/wiki/Seoul_Halloween_crowd_crush) adresinden alınmıştır.
- Wikipedia. (2025). Kalabalık çöküşleri ve ezilmeleri. Wikipedia'da. Ağustos 2025'te [https://en.wikipedia.org/wiki/Crowd\\_collapse](https://en.wikipedia.org/wiki/Crowd_collapse) adresinden erişilmiştir.
- Drury, J., Carter, H., Cocking, C., Ntontis, E., Tekin Guven, S. ve Amlôt, R. (2019). Acil durumlarda halkın kolektif psikososyal dayanıklılığını kolaylaştırmak: Halkın ruh sağlığı müdahalelerinin temeli olarak sosyal kimlik. Halk Sağlığı Alanında Öncü Çalışmalar, 7, 141. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00141>
- Ulusal Tıp Kütüphanesi. (2024). Toplumsal kitlese etkinlikler acil tıbbi hizmetleri etkiler .... PubMed Central (PMC). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc>

# Bu eğitim modülünü oluşturmak için kullanılan kaynaklar

- Federal Acil Durum Yönetimi Ajansı (FEMA). (2020). Toplu kazalarda psikolojik ilk yardım. ABD İç Güvenlik Bakanlığı. <https://www.fema.gov>
- Dünya Sağlık Örgütü (WHO). (2022). COVID-19 salgını sırasında ruh sağlığı ve psikososyal hususlar. Cenevre: WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-MentalHealth-2020.1>
- Uluslararası Kızılhaç ve Kızılay Dernekleri Federasyonu (IFRC). (2018). Acil durumlarda psikolojik destek: Gönüllüler ve profesyoneller için bir kılavuz. Cenevre: IFRC. <https://www.ifrc.org>
- Birleşmiş Milletler Afet Riskini Azaltma Ofisi (UNDRR). (2020). Kamusal alanlar ve büyük toplantılar için afet riskinin azaltılması. <https://www.undrr.org>
- North, C. S. ve Pfefferbaum, B. (2013). Afet ruh sağlığı hizmetleri: Kanıtların gözden geçirilmesi. Kuzey Amerika Psikiyatri Klinikleri, 36(4), 635–647. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2013.07.013>
- Paton, D. ve Johnston, D. (2017). Afet direnci: Bütünleşik bir yaklaşım. 3. baskı. Springfield: Charles C Thomas Yayıncı.
- Avrupa Sivil Koruma ve İnsani Yardım Operasyonları (ECHO). (2021). Kitlesele toplantılar ve halka açık etkinliklerde risk ve dayanıklılık. <https://civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu>
- Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (CDC). (2022). Acil durum hazırlığı ve müdahale: Kitlesele toplantılar. <https://www.cdc.gov>



# ORTAKLIK



<https://ied.eu/>



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



<https://neotalentway.com/>



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



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



<https://vonhope.is/>

# VET-READY ile Kolaylıkla Öğrenin!

## Ünite 2: KAMUSAL VE BÜYÜK MEKANLARDA AFET HAZIRLIK VE MÜDAHALE

### Eğitim Modülü 11: Kamusal ve Büyük Mekanlarda Afet Mağdurlarının Psikolojisini Anlamak!

FOLLOW US



<https://vetready.eu/>