



ÜNİTE 3: ORMAN AFETLERİ FARKINDALIĞI VE VAHŞİ DOĞADA HAYATTA KALMA

EĞİTİM MODÜLÜ 17: Vahşi Doğa Ortamında Afet Mağdurlarının Psikolojisini Anlamak

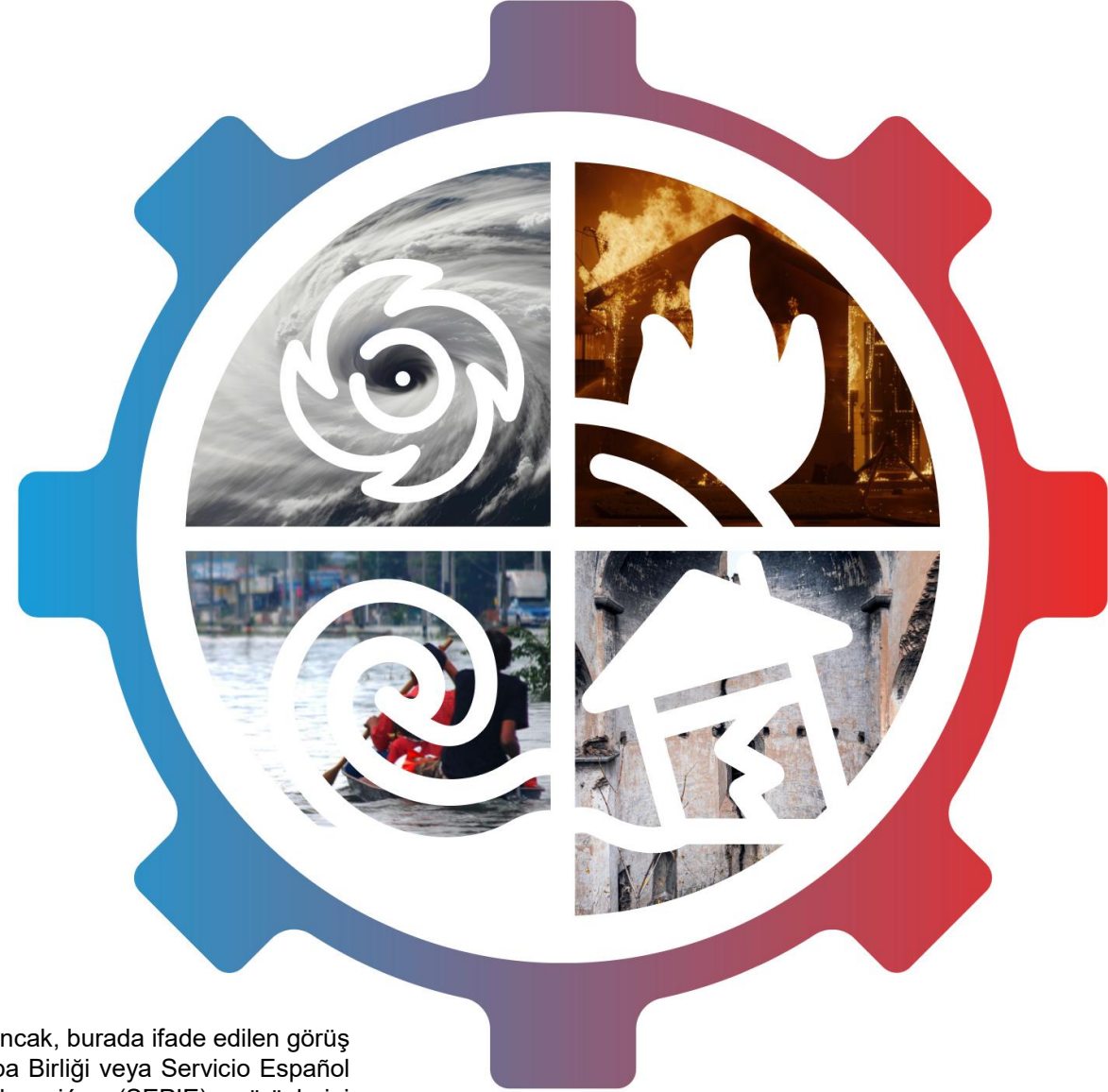
Yazar: Neotalentway / VETREADY Proje Ortaklığı

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, zorlu ve kaynakların sınırlı olduğu koşullarda empati, durumsal farkındalık, duygusal destek ve stres yönetimi konularına vurgu yaparak, vahşi doğada 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: Mesleki eğitim ve öğretim öğrencileri, mesleki sürekli eğitim öğrencileri, diaspora öğrencileri, mesleki eğitim ve öğretim ve mesleki sürekli eğitim eğitmenleri

Öğrencilere verilen tanıma: Bitirme sertifikası (yaygın eğitim programı)
Eğitimciler için Takdir : Mesleki Yeterlilik Geliştirme Sertifikası

T kategorisinde hedeflenen çapraz ESCO becerisi: T3.3 – Olumlu tutum sergileme: Zorlu vahşi doğa afetlerinde dirençli ve yapıcı bir zihniyet sergileme, mağdurlara duygusal destek sağlama, belirsizlikle başa çıkma ve psikolojik refah ve güvenliği teşvik etmek için düşünceli kararlar alma becerisi.

Eğitim Modülünün Öğrenme Çıktıları

Bilgi

Doğal yaşam alanlarındaki afet mağdurlarının temel psikolojik ve duygusal ihtiyaçlarını anlayın. Uzak, yüksek stresli veya sınırlı kaynaklara sahip ortamlarda duygusal destek, rahatlık ve güvence sağlamanın pratik yöntemlerini anlayın.

Doğal yaşam afetleri sırasında hem mağdurların (örneğin panik, korku, yönelim bozukluğu, izolasyon) hem de müdahale ekiplerinin (örneğin yorgunluk, stres, belirsizlik altında karar verme) karşılaştığı zihinsel ve duygusal zorlukları kabul edin.

Grup dinamiklerinin, çevresel stres faktörlerinin ve kültürel çeşitliliğin açık hava acil durumlarındaki psikolojik tepkileri nasıl etkilediğini belirleyin.

Beceri

- Vahşi doğa ortamlarında afet mağdurlarının duygusal refahını desteklemek için etkili stratejiler belirleyin ve önerin.
- Empati kurma, hassas kararlar alma ve fiziksel ve zihinsel olarak zorlu koşullarda psikolojik ilk yardım sağlama becerisini gösterin.
- Uzak veya tehlikeli ortamlarda birden fazla mağdura yardım ederken sakin, odaklanmış ve destekleyici kalmak için stres yönetimi ve öz düzenleme tekniklerini uygulayın.
- Net, kapsayıcı ve kültürel açıdan duyarlı bir dil kullanarak, diaspora toplulukları da dahil olmak üzere çeşitli gruplara iletişim ve empati stratejilerini uyarlama.
- Duygusal desteğin hayatta kalma, tahliye ve güvenlik önlemlerini tamamlayıcı nitelikte olmasını sağlamak için kurtarma ekipleri, rehberler ve diğer müdahale ekipleriyle etkili bir şekilde işbirliği yapmak.

Bu beceriler, ESCO'nun çapraz becerisi T3.3 – Olumlu tutum sergileme ile doğrudan ilgilidir:

- Duygusal ve fiziksel olarak zorlu vahşi doğa koşullarında dayanıklılık ve sakinlik sergilemek.
- Uzak bölgelerdeki acil durumlarda belirsizlik, çevresel tehlikeler ve uzun süreli stresle başa çıkmak.
- Psikolojik iyilik hali, grup uyumu ve toplu güvenliği önceliklendiren düşünceli, empatik kararlar almak.

Giriş: Vahşi Doğa Ortamında Afet Mağdurlarının Psikolojisini Anlamak

- Vahşi Doğa Ortamlarında Afet Mağduru Psikolojisini Anlamak Vahşi doğa ortamlarında afet mağduru psikolojisi, uzak, açık hava veya kaynakların sınırlı olduğu ortamlarda acil durumlardan etkilenen bireylerin duygusal ve zihinsel ihtiyaçlarını tanımayı, anlamayı ve bunlara uygun şekilde yanıt vermeyi ifade eder.
- Bu tür durumlar aniden ortaya çıkabilir; örneğin yürüyüş kazaları, şiddetli hava olayları, çığlar, orman yangınları veya ıssız alanlarda kaybolma gibi durumlarda bireyler veya küçük gruplar panik, korku, yönelim bozukluğu veya psikolojik şok yaşayabilir.
- Bu modül, öğrencilere baskı altında sakin kalmayı, izole ve zorlu koşullarda stres tepkilerini yönetmeyi, empatik ve kültürel açıdan duyarlı destek sağlamayı, zamanında ve duyarlı kararlar almayı ve doğal ortamlardaki afet mağdurlarının psikolojik ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamayı öğretir.

Temel Kavramlar ve Terminoloji

- **Akut Stres Tepkisi**
Ani doğa felaketlerine (örneğin yaralanma, kaybolma, doğal afetler) karşı anında psikolojik ve fizyolojik tepki; korku, kafa karışıklığı ve karar verme bozukluğu dahil.
- **Panik ve Yön Bulma Kaybı Korku**, alışılmadık arazi veya duygusal aşırı yüklenme nedeniyle yönelim veya rasyonel karar verme kaybı.
- **Psikolojik Donma/Felç** Tehlikeli dış mekan koşullarında aşırı korku veya bilişsel aşırı yüklenme nedeniyle geçici olarak hareket edememe veya karar verememe.
- **Küçük Gruplarda Duygusal Bulaşma** Küçük bir grup arasında korku, kaygı veya umutsuzluğun hızla yayılması, stresi artırması ve riskli davranışları etkilemesi.
- **Başa Çıkma ve Dayanıklılık Mekanizmaları** Bireylerin yüksek stresli doğa koşullarında korkuyu yönetmelerine, odaklanmalarını sürdürmelerine ve etkili eylemlerde bulunmalarına yardımcı olan zihinsel stratejiler ve davranışlar.

Önemi Anlamak

- Dağlar, ormanlar, nehirler veya uzak patikalar gibi vahşi yaşam ortamları doğal olarak zorludur ve acil durumlarda tehlikeli hale gelebilir, bireyler veya küçük gruplar arasında kafa karışıklığı, korku ve psikolojik stres yaratabilir.
- 2020-2024 yılları arasında, ani seller, çığlar, orman yangınları, yürüyüş kazaları ve ani şiddetli hava olayları gibi vahşi doğada meydana gelen acil durumlarla ilgili olaylar küresel çapta arttı ve bu durum, uzak ve kaynakların sınırlı olduğu ortamlarda psikolojik hazırlık ihtiyacını bir kez daha vurguladı.
- Dünya Sağlık Örgütü'ne (2023) göre, acil durumlarda bireysel ve grup psikolojik tepkileri, hayatta kalma ve güvenlik sonuçlarını etkileyen kritik faktörlerdir. Açık hava kazaları ve uzaktan kurtarma çalışmaları üzerine yapılan araştırmalar, korku, yönelim bozukluğu veya gecikmiş eylemin genellikle çevresel tehlikenin kendisinden daha fazla zarara yol açtığını göstermektedir.
- Avrupa Birliği Temel Haklar Ajansı'nın (2024) raporları, zorluğun daha da altını çiziyor: Vahşi alanlar, çevresel tehlikeler, izolasyon ve acil servislere sınırlı erişim nedeniyle giderek artan riskler oluşturuyor ve bu ortamlarda afet müdahalesinin psikolojik ve davranışsal yönlerine ilişkin eğitim yetersiz kalıyor.

Bu Eğitim Modülü Neden Önemlidir?

- Ani sel, çığ, orman yangını, şiddetli hava koşulları veya yürüyüş kazaları gibi doğal ortamlardaki felaketler aniden meydana gelebilir ve potansiyel olarak yaşamı tehdit edici sonuçlara yol açabilir. Bu olaylar yalnızca fiziksel güvenliğı tehdit etmekle kalmaz, aynı zamanda bireyler veya küçük gruplar arasında korku, panik, yönelim bozukluğu ve duygusal sıkıntıya da neden olur.
- Bu tür durumlarda hazırlıklı olmak, hayatta kalma becerilerinden veya arazi bilgisinden daha fazlasını gerektirir; bireylerin ve grupların acil durumlarda psikolojik olarak nasıl tepki verdiklerini ve müdahale ekiplerinin veya grup liderlerinin stresi nasıl yönetebileceklerini, paniğı nasıl azaltabileceklerini ve etkili karar almayı nasıl destekleyebileceklerini anlamak anlamına gelir.
- Bu modül, öğrencilere stres tepkilerini tanıma, empatik destek sağlama, baskı altında etkili iletişim kurma ve mağdurları tehlikeli doğa koşullarında güvenli bir şekilde yönlendirme konusunda pratik beceriler ve psikolojik stratejiler kazandırır.
- İster bir doğa rehberi, ister arama kurtarma görevlisi, ister gönüllü veya açık hava eğitimcisi olun, bu modüldeki bilgiler hayatları korumaya, psikolojik zararı azaltmaya ve yüksek riskli, yüksek stresli açık hava ortamlarında dayanıklılığı artırmaya yardımcı olur.
- Vahşi doğada afetlere müdahalenin psikolojik yönlerini anlamak, daha güvenli, daha hazırlıklı bireyler ve gruplar yaratmak ve uzak ve zorlu ortamlarda dayanıklılığı teşvik etmek için önemli bir adımdır.

Doğal Afetler ve Vahşi Doğada Afet Mağduru Psikolojisi

Vahşi doğada meydana gelen ani seller, orman yangınları, fırtınalar, aşırı soğuk veya kar yağışı ve heyelanlar gibi doğal afetler, yalnızca fiziksel güvenliği tehdit etmekle kalmaz, aynı zamanda bireyler veya küçük gruplar üzerinde derin bir psikolojik etkiye de sahiptir.

Bu ortamlarda, özellikle mağdurlar barınma, tahliye veya yardım için sınırlı seçeneklere sahipken ani bir tehlikeyle karşı karşıya kaldıklarında, acil durumlar korku, kafa karışıklığı ve paniğe yol açabilir. Duygusal stres genellikle izolasyon, grup üyelerinden ayrı kalma, zorlu çevre koşulları ve kurtarılma veya hayatta kalma konusundaki belirsizlik nedeniyle yoğunlaşır.

Doğal ortamlarda felaket mağdurlarının psikolojisini anlamak şu açılardan çok önemlidir:

Acil durumlar sırasında ve sonrasında bireysel ve grup duygusal tepkilerini tanıyın.

Stres altındaki bireylere veya küçük gruplara psikolojik ilk yardım ve empatik iletişim sağlayın.

Panik duygusunu azaltarak ve iş birliğini teşvik ederek tehlikeli ortamlarda güvenli karar alma ve koordineli eylemleri destekleyin.

Belirsizlik, iyileşme ve gelecekteki potansiyel vahşi yaşam riskleriyle daha iyi başa çıkmak için kişisel ve grup dayanıklılığını geliştirin.

Sel baskınları

"Doğal bir alanda ani bir sel, huzurlu bir yürüyüşü, kamp alanını veya nehir gezisini dakikalar içinde hayati tehlike arz eden bir acil duruma dönüştürebilir."

Hemen Dışarıdan Yardım Alınamaz

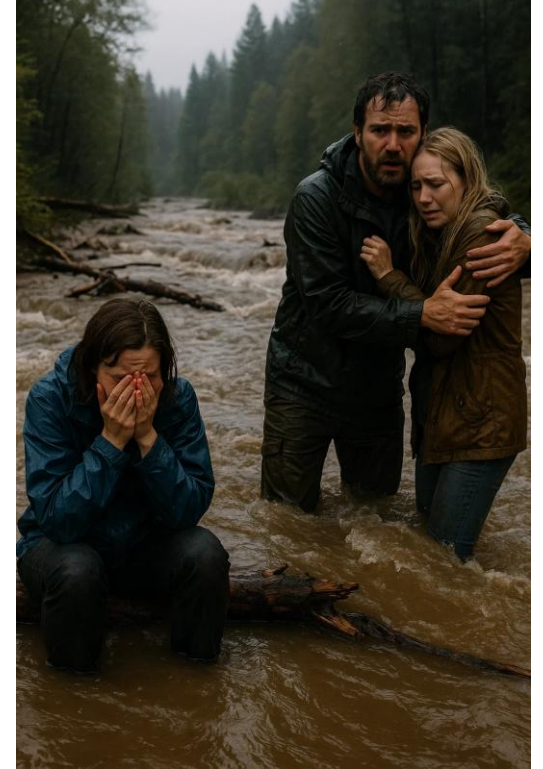
Acil servisler, hızlı akan su, yıkılmış patikalar veya erişilemeyen arazi nedeniyle bölgeye ulaşamayabilir veya gecikme yaşayabilir.

Mağdurlar ve grup üyeleri, kritik ilk dakikalarda bağımsız bir şekilde müdahale etmeli, korku ve belirsizlik altında hızlı kararlar almalıdır.

Duygusal Tepkiler Hızla Artabilir

Panik, küçük gruplar arasında yayılarak yaralanma veya sürüklenme riskini artırabilir.

Arkadaşlardan ayrılmak korku ve sıkıntıyı artırabilir.



Resim 1. Taşkınlar (S. Arenas tarafından Sora aracılığıyla AI tarafından üretilmiştir)

Sel baskınları

- Bazı kişiler şoktan donup kalabilirken, bazıları ise dürtüsel davranarak güvenli olmayan kaçış yolları deneyebilir.
- Başkalarının sürüklenmesine veya yaralanmasına tanık olmak gibi travmatik görüntüler, kalıcı kaygıya veya kurtulan suçluluğuna neden olabilir.

Acil Psikolojik Başa Çıkma Stratejileri

Mağdurları görünür referans noktaları kullanarak daha yüksek bir yere veya güvenli alanlara yönlendirerek net ve sakin talimatlar verin.

Tepkileri rahatlatın ve normalleştirin, bireylere korkunun normal bir tepki olduğunu ve yardımın yakında geleceğini bildirin.

Toplu hareketi teşvik edin; küçük gruplar veya arkadaş sistemleri izolasyonu ve paniği azaltmaya yardımcı olur.

Tufandan Sonra

Hayatta kalanlar, yaralanmalar, mal kaybı veya zarara tanık olma nedeniyle daha da artan şok, kaygı veya geri dönüşler yaşayabilirler.

Psikolojik ilk yardım şarttır::

- Korku ve çaresizlik duygularını doğrulayın.
- Güvenlik, kurtarma ve iyileşme hakkında tutarlı ve doğru bilgiler sağlayın.
- Kontrol duygusunu yeniden sağlamak için grup üyeleriyle yeniden bir araya gelmeyi kolaylaştırın.
- Sürekli sıkıntıyı azaltmak için yavaş ve derin nefes almayı, güvenlik adımlarına odaklanmayı ve karşılıklı desteği teşvik edin.

Orman Yangınları

"Orman yangını, kesin bir orman yürüyüşünü, kamp alanını veya kırsal geziyi hızla büyüyen, yaşamı tehdit eden bir acil duruma dönüştürebilir."

Hemen Yardım Yok

Yangın hızlı ve öngörülemez bir şekilde yayılır; engebeli arazi veya duman nedeniyle acil müdahale ekipleri gecikebilir.

Afetzedeler, yangın, duman ve tehlikeli arazilerde ilerlerken bağımsız olarak hızlı kararlar almak zorundadır.

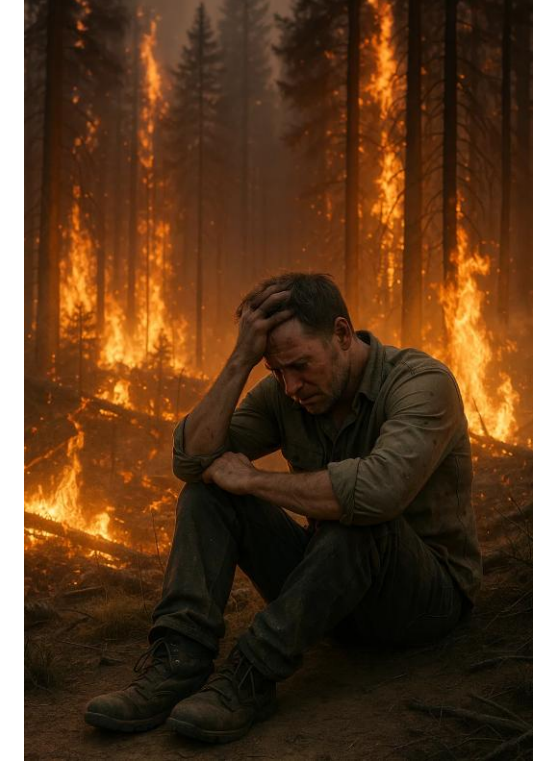
Duygusal Tepkiler Hızla Artabilir

Özellikle dumanın görüş alanını azaltması veya yangının kaçış yollarını tehdit etmesi durumunda panik, korku ve yönelim bozukluğu yaygındır.

Arkadaşlardan ayrı kalmak kaygısı ve çaresizlik duygularını artırabilir.

Kişiler donup kalabilir, güvenli olmayan kestirme yollar deneyebilir veya yangından kaçmak için dürtüsel davranabilirler.

Alevler, yaralı arkadaşlar veya tahrip olmuş eşyalar görmek gibi travmatik imgeler, kalıcı kaygıya ve hayatta kalma suçluluğuna neden olabilir.



Şekil 2. Orman Yangınları(S. Arenas tarafından Sora aracılığıyla yapay zeka ile oluşturulmuştur)



Co-funded by
the European Union

Orman Yangınları

Acil Psikolojik Başa Çıkma Stratejileri

Mümkünse görünür yer işaretlerini kullanarak güvenli bölgelere sakın, net talimatlar ve rehberlik sağlayın.

- Bireylere korkunun normal bir tepki olduğunu ve koordineli hareketin hayatta kalma şansını artırdığını hatırlatın.
- Uyumu korumak ve izolasyonu azaltmak için küçük gruplar veya arkadaş grupları halinde toplu hareketi teşvik edin.
- Nefes kontrolüne ve güvenli rotalara odaklanmaya öncelik verin.

Orman Yangınından Sonra

Hayatta kalanlar şok, kaygı veya geçmişe dönüşler yaşayabilir. Travma, yaralanmalar, mal kaybı veya zarara tanık olma gibi durumlar nedeniyle daha da şiddetlenebilir.

Psychological first aid is essential:

- Duygusal tepkileri ve korku hislerini doğrulayın.
- Güvenlik, kurtarma ve iyileşme hakkında doğru ve tutarlı bilgiler sağlayın.
- Kontrol duygusunu yeniden sağlamak için arkadaşlarınızla yeniden bir araya gelmeyi kolaylaştırın.
- Sürekli sıkıntıyı azaltmak için karşılıklı desteği ve kademeli, yapılandırılmış düşünmeyi teşvik edin.

Fırtınalar ve Kasırgalar

"Doğal bir alanda aniden çıkan bir fırtına, yürüyüşü, kamp alanını veya kırsal geziyi tehlikeli ve kafa karıştırıcı bir duruma hızla dönüştürebilir."

Hemen Yardım Yok

Su basmış patikalar, devrilmiş ağaçlar veya tıkalı yollar nedeniyle acil servislere erişim gecikebilir veya erişilemeyebilir.

Bireyler veya küçük gruplar, çevresel tehlikelerle karşı karşıya kaldıklarında kritik ilk dakikalarda bağımsız olarak müdahale etmelidir.

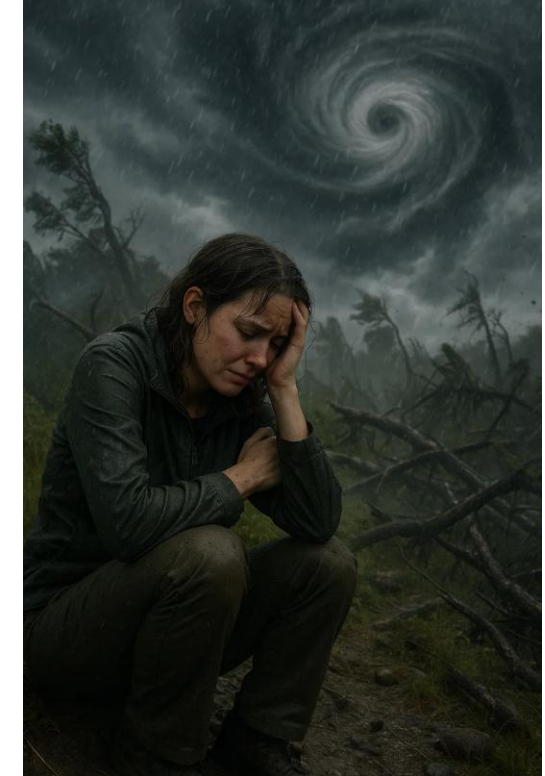
Duygusal Tepkiler Hızla Artabilir

Özellikle yıldırım, şiddetli yağmur veya kuvvetli rüzgar sırasında panik, korku ve yönelim bozukluğu yaygındır.

Grup üyelerinden ayrı kalmak kaygıyı ve kırılganlığı artırabilir.

Bazı kişiler donup kalabilirken, diğerleri yaralanma veya açığa çıkma riskine girerek dürtüsel kararlar alabilir.

Düşen molozların çarpması veya yaralanmaya tanık olmak gibi travmatik deneyimler, kalıcı strese veya hayatta kalma suçluluğuna neden olabilir.



Resim 3. Fırtınalar ve Kasırgalar (S. Arenas tarafından Sora aracılığıyla yapay zeka ile oluşturulmuştur)

Fırtınalar ve Kasırgalar

Acil Psikolojik Başa Çıkma Stratejileri

Sakin, net talimatlar verin ve güvenli alanlara veya sığınağa yönlendirin.

- Bireylere korku ve kaygının ani fırtınalara karşı normal tepkiler olduğunu hatırlatın.
- Grup uyumunu teşvik edin: Panik ve izolasyonu azaltmak için küçük gruplar veya arkadaş grupları oluşturun.
- Duygusal desteği korurken güvenlik için pratik adımlara (sığınak bulma, açık alanlardan kaçınma) odaklanın.

Fırtınadan Sonra

Hayatta kalanlar şok, kaygı veya geçmişe dönüşler yaşayabilir. Travma, yaralanma, mal kaybı veya zarara tanık olma gibi durumlarla daha da şiddetlenebilir.

- Psikolojik ilk yardım şarttır:
 - Duygusal tepkileri ve korku hislerini doğrulayın.
 - Kurtarma, güvenlik ve iyileşme hakkında doğru bilgiler sağlayın.
 - Kontrol duygusunu yeniden sağlamak için grup üyeleriyle yeniden bir araya gelmeyi kolaylaştırın.
 - Sürekli sıkıntıyı azaltmak için karşılıklı desteği ve yapılandırılmış düşünmeyi teşvik edin.

Aşırı soğuk

"Doğal alanlarda aşırı soğuk veya kara aniden maruz kalmak, yürüyüşçüler, dağcılar veya kampçılar için hızla yaşamı tehdit eden koşullar yaratabilir."

Hemen Yardım Yok

Acil durum hizmetleri, geçilemez patikalar, kar yığınları veya çığlar nedeniyle gecikebilir.

Bireyler veya küçük gruplar, dondurucu soğuklarda hızlı kararlar alarak kritik ilk dakikalarda bağımsız olarak müdahale etmelidir.

Duygusal Tepkiler Hızla Artabilir

Görüş mesafesinin düşük olduğu veya önemli noktaların karla örtüldüğü durumlarda panik, kafa karışıklığı ve yönelim bozukluğu yaygındır.

- Yoldaşlardan ayrılmak korkuyu, çaresizliği ve kırılganlığı artırır.
- Bazı kişiler şok veya hipotermi nedeniyle donabilirken, diğerleri dürtüsel davranarak daha fazla tehlike riskine girebilir.
- Yaralanma, donma veya çığ gibi travmatik deneyimler, kalıcı kaygıya veya hayatta kalma suçluluğuna yol açabilir.



Resim 4. Aşırı soğuk(S. Arenas tarafından Sora aracılığıyla yapay zeka ile oluşturulmuştur)

Aşırı soğuk

Acil Psikolojik Başa Çıkma Stratejileri

Sakin ve net talimatlar verin ve bireyleri güvenli, korunaklı alanlara yönlendirin.

- Mağdurlara, korku ve stresin aşırı koşullara karşı normal tepkiler olduğunu hatırlatın.
- Küçük grupları veya arkadaş gruplarını uyum ve karşılıklı desteği sürdürmeye ve izolasyonu önlemeye teşvik edin.
- Duygusal desteği korurken pratik hayatta kalma adımlarına (barınak, sıcaklık, su) odaklanın.

Etkinlikten Sonra

Hayatta kalanlar şok, kaygı veya geçmişe dönüşler yaşayabilir. Travma, yaralanma, donma veya zarara tanık olma gibi durumlar nedeniyle daha da şiddetlenebilir.

Psikolojik ilk yardım şarttır:

- Korku ve çaresizlik duygularını doğrulayın.
- Kurtarma, güvenlik ve iyileşme hakkında doğru ve tutarlı bilgiler sağlayın.
- Kontrol duygusunu yeniden sağlamak için arkadaşlarınızla yeniden bir araya gelmeyi kolaylaştırın.
- Sürekli sıkıntıyı azaltmak için karşılıklı desteği ve kademeli başa çıkma stratejilerini teşvik edin.

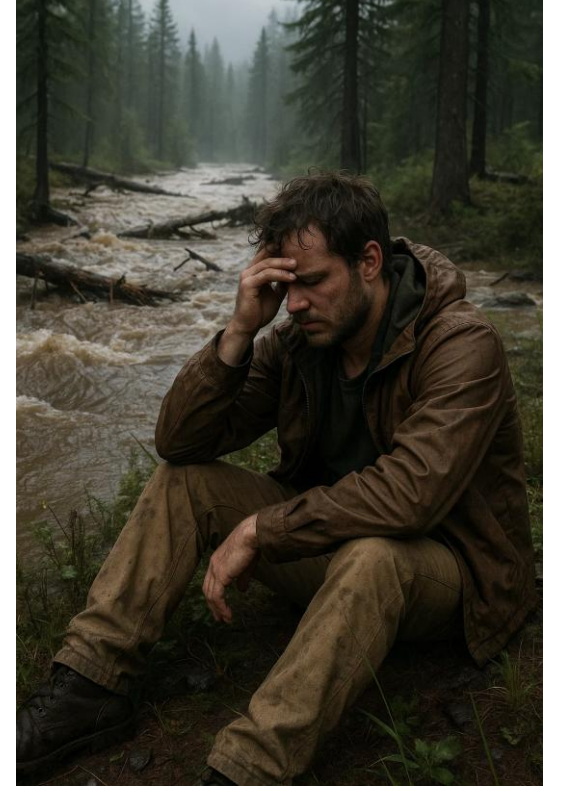
Duraklayın ve Düşünün

Vahşi Doğa Sel Senaryosu

Öğleden sonra, nehir vadisi boyunca uzanan popüler bir yürüyüş parkurundasınız. Karanlık bulutlar hızla toplanıyor ve ani şiddetli yağmur nehrin yükselmesine neden olarak ani sel koşulları yaratıyor. Küçük bir yürüyüş grubunun veya rehberli turun bir parçasısınız ve diğer katılımcıların güvenliğini sağlamaktan sorumlusunuz.

Yol gösterici sorular:

- Grubunuzun güvenliğini sağlamak ve yaralanmaları önlemek için ilk olarak ne yapardınız?
- Başkalarına sakin kalmaları ve talimatları takip etmeleri için yardım ederken kendi stresinizi nasıl yönetirdiniz?
- Su seviyesi yükselmeden veya yollar güvenli olmaktan çıkmadan önce kısa sürede hangi kişiler, alanlar veya görevler acil olarak ilgilenilmesi gerekir?
- Sınırlı görüş koşullarında veya akan suyun gürültüsü altında grupla nasıl açık ve etkili bir şekilde iletişim kurabilirsiniz?
- Ani bir sel sırasında grubun birliğini korumak, paniği azaltmak ve işbirliğine dayalı eylemi teşvik etmek için hangi stratejiler yardımcı olabilir?



Resim 6. Vahşi Doğa Taşkın Senaryosu(S. Arenas tarafından Sora aracılığıyla yapay zeka ile oluşturulmuştur)



Co-funded by
the European Union

Duraklayın ve Düşünün

Yapmamanız gerekenler:

Panik yapmayın: Panik hızla yayılır ve hızla yükselen suda mantıksız kararlar veya kazalara yol açabilir. Sakin kalarak diğerlerini güvenli bir şekilde yönlendirin.

- **Eşyalarınız için güvenliğinizi riske atmayın:** Ekipman, sırt çantaları veya kişisel eşyalarınızı kurtarmaya çalışmak sizi ve başkalarını tehlikeye atabilir. Öncelikle daha yüksek bir yere çıkmaya öncelik verin.
- **Gruptan ayrılmayın:** Gereksiz yere birilerini geride bırakmayın veya grubu bölmeyin; birlikte kalmak güvenliği artırır.
- **Çevresel işaretleri göz ardı etmeyin:** Yükselen su, kaygan zemin veya dengesiz patikaları hafife almayın; bu, tehlikeyi artırır.
- **Düşünmeden hareket etmeyin:** Güvenli olmayan yollarda aceleyle ilerlemeyin veya riskleri değerlendirmeden karar vermeyin; düşüncesizce hareket etmek durumu daha da kötüleştirebilir.



Yapmanız gerekenler:

İnsanları sakın bir şekilde güvenli alanlara yönlendirin: Görünür referans noktaları kullanarak grubu daha yüksek bir yere, sağlam patikalara veya güvenli sığınaklara taşıyın.

- **Birlikte kalın ve açık bir şekilde iletişim kurun:** Roller dağıtın, adım adım talimatlar verin ve herkesin planı bildiğinden emin olun.
- **Önce savunmasız kişilere yardım edin:** Çocukların, yaşlıların veya hareket kabiliyeti kısıtlı kişilerin güvenli bir şekilde hareket etmelerine yardımcı olun.
- **Düzenli hareket etmeyi teşvik edin:** Panik ve kazaları önlemek için küçük gruplar veya arkadaş sistemleri oluşturun.
- **Mümkünse temel konforu sağlayın:** Güvenliği en öncelikli konu olarak tutarken, güven verin, su veya kuru giysiler sağlayın.

Bunun faydası:

- **Kontrollü hareket, yaralanma riskini azaltır:** Sakin ve organize hareketler, kayma, düşme veya sürüklenme riskini en aza indirir.
- **Rehberlik, grup üyelerine güven verir:** Net talimatlar, korku, kafa karışıklığı ve dürtüsel davranışları azaltır.
- **Savunmasız bireyleri korumak hayat kurtarır:** En fazla risk altında olanlara öncelik vermek, kimsenin geride kalmamasını sağlar. Mülkiyetten çok hayatta kalmaya odaklanmak zararı önler: Kişisel eşyalar yenilenebilir, hayatlar yenilenemez.



Co-funded by
the European Union

Vahşı Doğa Ortamında Mağdur Psikolojisinde Teknolojik / Endüstriyel Felaketler

- Teknolojik ve endüstriyel felaketler, insan yapımı sistemlerin veya ekipmanların arızalanmasıyla meydana gelir ve doğal ortamlarda bireyleri veya küçük grupları doğrudan etkileyen kazalara neden olur. Bu olaylar, genellikle ani, öngörülemez ve bazen görünmez olmaları nedeniyle doğal afetlerden farklıdır. Örneğin, yürüyüş alanlarının yakınında kimyasal sızıntılar, uzak kamp alanlarında yakıt veya gaz kaçaqları, köprülerin veya gözlem platformlarının yapısal çöküşleri, patlamalar veya vahşi doğada bulunan konaklama yerlerinde elektrik kesintileri gibi.
- Uzak patikalar, dağ kulübeleri veya nehir kenarındaki kamplar gibi vahşi doğa alanlarında, bu tür afetler kaçış yollarını tıkayabilir, kamu hizmetlerini tehlikeye atabilir veya fiziksel güvenliği tehdit eden acil tehlikeler yaratabilir. Bu olayların beklenmedik niteliği, etkilenen kişilerde sıklıkla akut psikolojik stres, yaralanma veya bulaşma korkusu ve çaresizlik duyguları uyandırır.
- Grup üyeleri, özellikle aileler, yaşlılar veya savunmasız bireyler mevcut olduğunda yoğun endişe, panik veya kafa karışıklığı yaşayabilir. Baskı altında karar verme, tahliye, yerinde barınma veya diğer koruyucu önlemleri uygulama konusunda hızlı karar vermesi gereken rehberler, liderler veya müdahale ekipleri için kritik öneme sahiptir.
- Vahşi doğada meydana gelen teknolojik ve endüstriyel felaketlerin psikolojik etkisini anlamak, açık hava liderlerinin, arama kurtarma ekiplerinin ve grup üyelerinin daha etkili bir şekilde hazırlık yapmalarına, müdahale etmelerine ve toparlanmalarına yardımcı olur ve insan kaynaklı acil durumlarda hem fiziksel güvenliği hem de duygusal dayanıklılığı sağlar.

Kimyasal Sızıntı

Dağ yollarında devrilen kamyonlar, sızıntı yapan depolama tankları veya kamp alanlarının yakınında pestisit sızıntıları gibi vahşi doğa alanlarında meydana gelen nispeten küçük kimyasal sızıntılar bile akut korku, stres ve kafa karışıklığına neden olabilir. Yangın gibi görünür tehditlerin aksine, kimyasallar görünmez veya kokusuz olabilir, bu da belirsizlik yaratarak psikolojik etkiyi artırır.

Ne olabilir?

- Bir kamyon kazası, yürüyüş yolunun yakınında zehirli dumanlar yayarak, ani bir şekilde tepeye veya rüzgarın estiği yöne doğru tahliye yapılmasını gerektirir.
- Kampçılar, olağandışı kokular, sis veya ölü vahşi hayvanlar fark edebilir ve bu da paniğe neden olabilir.
- Kaçış yolları tıkanabilir ve gruplar kendilerini kapana kısılmış veya çaresiz hissedebilir.
- **Psikolojik olarak neden tehlikeli:**
- Görünmez veya yeterince anlaşılmayan tehditler (duman, toksinler) kaygıyı artırır.
- Kontaminasyon veya zehirlenme korkusu gruplar içinde hızla yayılabilir.
- Ebeveynler, rehberler veya liderler, savunmasız bireylerin sorumluluğu altında ezilmiş hissedebilirler.
- Hayatta kalanlar daha sonra aşırı uyanıklık, suçluluk duygusu veya açık hava etkinliklerinden kaçınma gibi durumlar yaşayabilirler.
- **Grupta stres belirtileri:**
- Ani panik, bağırma veya yokuş aşağı ya da tehlike bölgelerine kaçmaya yönelik mantıksız girişimler.
- Donma tepkileri — “görünmez tehditler” korkusuyla hareket edemeyen bireyler.



Grup üyeleri arasında ne tür bir eylemde bulunulacağı konusunda çatışma veya suçlama.

VET-READY



Resim 7. Yürüyüş Parkuru Yakınında Kimyasal Sızıntı(S. Arenas tarafından Sora aracılığıyla yapay zeka ile oluşturulmuştur)



**Co-funded by
the European Union**

Kimyasal Sızıntı

Kimyasal Sızıntı Sırasında Psikolojik Stresi Yönetmek İçin Ne Yapmalı?

- **Sakin olun ve güven verin.** Yavaş ve kararlı bir şekilde konuşun. Gruba, sakın bir şekilde birlikte hareket etmenin güvenliği artırdığını hatırlatın.
- **Tehlikeden güvenli bir şekilde uzaklaşın.** Grubu yokuş yukarı ve rüzgârın estiği yöne doğru yönlendirin, yoğun dumanın birikebileceği alçak alanlardan uzak durun.
- **Kontrol hissini koruyun.** Çaresizliği azaltmak için küçük görevler verin (su taşımak, katılımcıları kontrol etmek, çocuklara/yaşlılara yardım etmek).
- **Grubu sakinleştirin.** Panik hissini azaltmak için derin nefes alma veya basit bir eyleme odaklanma (adımları sayma, sakın cümleler tekrar etme) gibi kısa egzersizler yapın.
- **İletişimi kolaylaştırın.** Bilgi sınırlı olsa bile insanları güncel tutun. Belirsizlik korkuyu artırır; açık ve dürüst rehberlik güven oluşturur.
- **Duyguları onaylayın.** Yargılamadan korku ve endişeyi kabul edin: “Korkmak normaldir — birlikte güvenli bir yere gidiyoruz.”

- **Yanlış bilgileri önleyin.** Dikkatleri somut eylemlere yönlendirerek grup içindeki söylentileri veya abartılı korkuları önleyin.
- **Grup uyumunu teşvik edin.** Üyeleri bir arada kalmaya, görüş mesafesi düşükse sıra halinde el ele tutuşmaya ve birbirlerini kontrol etmeye teşvik edin.
- **Savunmasız bireyleri koruyun.** Çocukları, yaşlıları veya endişeli bireyleri sakın arkadaşlarıyla eşleştirerek onlara güven ve fiziksel destek sağlayın.
- **Güvenli kişisel bakımı teşvik edin.** Güvenli bir bölgeye ulaştığınızda, gruba su içmelerini, dinlenmelerini ve stresi azaltmak için sakinleştirme stratejileri kullanmalarını hatırlatın.
- **Bir sonraki adımı planlayın.** Tahliye sonrasında ne olacağını (kurtarma beklemek, sığınağa taşınmak) açıkça açıklayarak öngörülebilirlik hissini geri kazanın.
- **Güvenlik sağlandıktan sonra değerlendirme yapın.** Grup üyelerinin deneyimlerini, duygularını ve sorularını paylaşmalarına izin vererek kalıcı endişe veya suçluluk duygusunu azaltın..

Gaz Kaçağı

Uzak dağ evleri, kulübeler veya dağ barınaklarında meydana gelen küçük gaz kaçaqları bile yoğun korku, endişe ve kafa karışıklığına neden olabilir. Yangın veya sel gibi afetlerin aksine, gaz kaçaqları genellikle görünmez, kokusuz (veya çok az algılanabilir) ve öngörülemez olduğundan, konuklar ve personel arasında psikolojik stresi artırır.

Ne olabilir ?

- Gece boyunca propan veya doğal gaz kaçağı tespit edilir ve alarmlar çalar veya güçlü kokular yayılır.
- Konuklar, dondurucu soğukta dışarı çıkıp çıkmamayı veya içeride kalıp kalmamayı bilemedikleri için paniğe kapılabilirler.
- Aileler, çiftler veya küçük gruplar korku nedeniyle birbirlerinden ayrılabilir veya hareket edemez hale gelebilirler.
- Personel veya rehberler, savunmasız bireylerin sorumluluğu altında ezilebilirler.

Psikolojik olarak neden tehlikeli:

- Görünmez tehditler, patlama veya zehirlenme konusundaki belirsizliği ve korkuyu artırır.
- Stres hızla artarak hiperventilasyon, panik veya mantıksız kararlar alınmasına neden olabilir.
- Çocuklar, yaşlılar veya anksiyete bozukluğu olan kişiler gibi savunmasız bireyler kendilerini çaresiz hissedebilir veya talimatları uygulayamayabilir.
- Hayatta kalanlar daha sonra aşırı uyanıklık, kapalı alanlarda anksiyete veya uzak konaklama yerlerine dönme isteksizliği gibi sorunlar yaşayabilir.

Grupta stres belirtileri:

- Hızlı nefes alma, ağlama veya bağırma.
- Donma tepkileri veya kararsızlık, bireylerin hareket edememesi.
- Kalmak, tahliye etmek veya yardım istemek konusunda kafa karışıklığı.
- Uygun eylem konusunda personel ve misafirler arasında çatışmalar veya suçlamalar.



Resim 8. Gaz Sızıntısı (S. Arenas tarafından Sora aracılığıyla AI tarafından oluşturulmuştur)



Co-funded by
the European Union

Gaz Kaçağı

Gaz Kaçağı Sırasında Psikolojik Stresi Yönetmek İçin Ne Yapmalı?

- **Sakin olun ve net bir şekilde iletişim kurun.** Yavaş konuşun, otoritenizi koruyun ve güven verici bir dil kullanın.
- **Güvenli bir şekilde tahliye edin.** Herkesi kulübeden uzaklaştırın, ideal olarak rüzgarın estiği yönde ve güvenli bir açık alana.
- **Kontrol hissini koruyun.** Roller dağıtın: bir kişi çocukları kontrol eder, bir başkası yaşlıları yönlendirir, bir başkası da grubun yolunu izler.
- **Grubu sakinleştirin.** Yavaş nefes almayı, adımları saymayı veya görünmez tehlikeye odaklanmak yerine somut eylemlere odaklanmayı teşvik edin.
- **Duyguları onaylayın.** Korkuyu normal kabul edin: “Korkmak normaldir — hep birlikte güvenli bir yere gidiyoruz.”

- **Panik yayılmasını önleyin.** Patlamalar veya yaralanmalar hakkında spekülatif yorumları engelleyin; dikkati güvenlik önlemlerine yönlendirin.
- **Savunmasız üyeleri destekleyin.** Çocukları veya endişeli yetişkinleri sakin arkadaşlarla eşleştirin.
- **İletişimi kolaylaştırın.** Tahliye, güvenli alanlar ve sonraki adımlar hakkında sürekli güncellemeler sağlayın.
- **Güvenlik sağlandıktan sonra kişisel bakımı teşvik edin.** Su, battaniye veya sıcak giysiler sağlayın ve dinlenmeyi teşvik edin.
- **Güvenli olduğunda durum değerlendirmesi yapın.** Katılımcıların korkularını ifade etmelerine ve kalan endişeleri azaltmak ve öğrenmeyi pekiştirmek için eylemleri üzerinde düşünmelerine izin verin.

Altyapı Arızaları

Asma köprüler, gözlem platformları veya uzak kulübeler gibi görünüşte sağlam yapılar bile aniden çökebilir ve ani tehlike ve yoğun psikolojik stres yaratabilir. Yapısal arızalar genellikle öngörülemez olup, grupları mahsur bırakır, tehlikeye maruz bırakır veya nasıl güvenli bir şekilde hareket edeceklerini bilemez hale getirir.

Ne olabilir?

- Popüler bir yürüyüş parkurundaki bir asma köprü aniden çökerek yürüyüşçüleri kanyonun bir tarafında mahsur bırakır.
- Gözetleme noktaları veya ağaç evlerdeki platformlar ağırlık altında çatlayabilir veya çökebilir, bu da hızlı tahliye zorunlu kılabilir.
- Grup üyeleri korku nedeniyle birbirlerinden ayrılabilir, izole olabilir veya hareket edemez hale gelebilir.
- Rehberler veya liderler, savunmasız bireylerin sorumluluğu altında ezilebilirler.

Psikolojik olarak neden tehlikeli:

- Ani çöküş çok, inanamama ve kişisel güvenlik konusunda yoğun korku yaratır.
- Başkaları yaralanmış veya sıkışmışsa, bireyler suçluluk, travma veya endişe yaşayabilir.
- Daha fazla yapısal arıza korkusu, grup üyelerini hareketsiz hale getirebilir (“donma tepkisi”).
- Savunmasız üyeler — çocuklar, yaşlılar veya endişeli bireyler — panikleyebilir veya dürtüsel davranabilir, bu da tüm grubun stresini artırabilir.

Grupta stres belirtileri:

- Korku nedeniyle donma veya hareket edememe.
- Kafa karışıklığı veya talimatları takip etmekte zorluk.
- Grup üyeleri arasında ne yapılacağı konusunda tartışma veya suçlama.
- Hızlı nefes alma, bağırma veya fiziksel ajitasyon.



Resim 9. Altyapı Arızaları (S. Arenas tarafından Sora aracılığıyla yapay zeka ile oluşturulmuştur)



Co-funded by
the European Union

Altyapı Arızaları

Yapısal Arıza Sırasında Psikolojik Stresi Yönetmek İçin Yapılması Gerekenler:

- **Sakin olun ve güven verin.** Kararlı ve net bir şekilde konuşun: “Birlikte dikkatli hareket edersek güvende oluruz.”
- **Harekete geçmeden önce durumu değerlendirin.** Sağlam alanları belirleyin, daha fazla hasar görmüş yapıları kaçının ve gevşek enkaz gibi tehlikeleri kontrol edin.
- **Grup uyumunu koruyun.** Herkesi bir arada tutun, savunmasız üyeleri sakın arkadaşlarla eşleştirin ve basit görevler verin (örneğin, katılımı kontrol etmek). Grubu sakinleştirin.
- Panik duygusunu azaltmak için adım adım hareket etmeyi, yavaş nefes almayı veya sayma egzersizlerini teşvik edin.

- **Sürekli iletişim kurun.** Güvenli yollar, alternatif yollar ve bundan sonra ne yapılacağı hakkında net bilgiler verin.
- **Duyguları onaylayın.** Korku ve şoku kabul edin: “Korkmak normaldir; birlikte güvenli bir şekilde hareket ediyoruz.”
- **Tahliyeyi metodik bir şekilde planlayın.** En güvenli rotaları kullanarak güvenli bir yere ulaşın ve herkesin sayıldığını kontrol edin.
- **Güvenlik sağlandıktan sonra kişisel bakımı teşvik edin.** Kalan endişeyi azaltmak için dinlenmeye, su içmeye ve olayın işlenmesine izin verin.
- **Olaydan sonra değerlendirme yapın.** Korkuları ele almak, deneyimleri paylaşmak ve başa çıkma becerilerini güçlendirmek için tartışmayı kolaylaştırın.

Duraklayın ve Düşünün

Vahşi Doğa Ortamlarında Yapısal Arızalar

Küçük bir grupla uzak bir patikada yürüyüş yapıyorsunuz. Aniden, önünüzdeki asma köprü kısmen çöküyor. Bazı grup üyeleri karşı tarafta mahsur kalıyor, diğerleri ise hareket etmekten korkuyor. Görüş mesafesi sınırlı ve kalan yapının sağlam olup olmadığından emin değilsiniz.

Yol gösterici sorular:

1. Tüm grup üyelerinin güvenliğini sağlamak için ilk olarak ne yaparsınız?
2. Başkalarına sakin kalmaları için yardım ederken kendi stresinizi nasıl yönetirsiniz?
3. Hangi alanların güvenli, hangilerinin tehlikeli olduğunu nasıl hızlı bir şekilde değerlendirirsiniz?
4. Çocuklar, yaşlılar veya endişeli yürüyüşçüler gibi savunmasız üyelerin paniğe kapılmasını nasıl önlersiniz?
5. Kontrol hissini geri kazanmak için grup üyelerine hangi roller atanabilir?
6. Stres ve belirsizlik altında talimatları nasıl net bir şekilde iletirsiniz?
7. Birisi yaralanırsa veya hareket etmeyi reddederse ne yaparsınız?
8. Grup içinde söylentilerin veya paniğin yayılmasını nasıl önleyebilirsiniz?



Resim 11. Vahşi Doğa Ortamlarındaki Yapısal Hatalar(S. Arenas tarafından Sora aracılığıyla yapay zeka ile oluşturulmuştur)

Duraklayın ve Düşünün

Bazı seçeneklerin neden güvenli veya etkili olmayabileceği:

Koruyucu ekipman olmadan sızıntıya 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 kimyasal 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 havada ise 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, mesafeyi korumayı, rüzgarın estiği yöne doğru hareket etmeyi ve 112'yi aramayı tavsiye etmektedir.
- Sis, renk değişikliği veya bitkilerin ölmesi gibi görsel göstergeler, toksik maddelere maruz kalındığını işaret eder. Kimyasal kazalarla yalnızca uygun koruyucu ekipmana sahip, eğitilmiş personel ilgilenmelidir.

Düşünce:

Sakin davranmak, mesafeyi korumak ve katılımcıları güvenli bir şekilde yönlendirmek, gruptaki paniği azaltmaya, yaralanmaları önlemeye ve duygusal stresi yönetmeye yardımcı olur.

Doğada meydana gelen kimyasal kazalarda hem fiziksel koruma hem de psikolojik refah için güvenli ve güvenli olmayan eylemleri anlamak kritik öneme sahiptir.

Vahşı Doğada Biyolojik/Sağlık İlgili Afetler: Mağdur Psikolojisi

Vahşi doğada biyolojik ve sağlıkla ilgili afetler, enfeksiyonlar, hastalıklar veya sağlık acil durumları acil tıbbi destekten uzaktaki bireyleri veya grupları tehdit ettiğinde ortaya çıkar. Sağlık hizmetlerinin yakınlarda olduğu kentsel ortamların aksine, vahşi yaşam alanları izolasyon, gecikmiş müdahale ve psikolojik baskı katmanları ekler.

Örnekler Şunlardır:

- Kirlenmiş malzemeler veya uygunsuz depolama nedeniyle oluşan gıda veya su kaynaklı hastalıklar.
- Böceklerden, yaban hayatından veya evcil yük hayvanlarından bulaşan zoonotik enfeksiyonlar.
- Seferler sırasında sıcak çarpması, alerjik reaksiyonlar veya grup genelinde gıda zehirlenmesi gibi toplu yaralanmalara yol açan tıbbi olaylar.

Psikolojik olarak neden zorlayıcıdır?

- Uzak ortam, korku, savunmasızlık ve çaresizlik duygularını güçlendirir.
- Acil tıbbi bakım eksikliği, grup liderleri ve üyeleri arasında kaygı, suçluluk veya paniğe yol açabilir.
- Bulaşma korkusu, grup içinde şüphe, damgalanma veya çatışmayı artırabilir.
- Fiziksel sağlığı korurken stresi yönetmek, dayanıklılık ve hayatta kalmak için olmazsa olmaz hale gelir.

Vahşı Doğa Ortamlarında Gıda Kirliliği

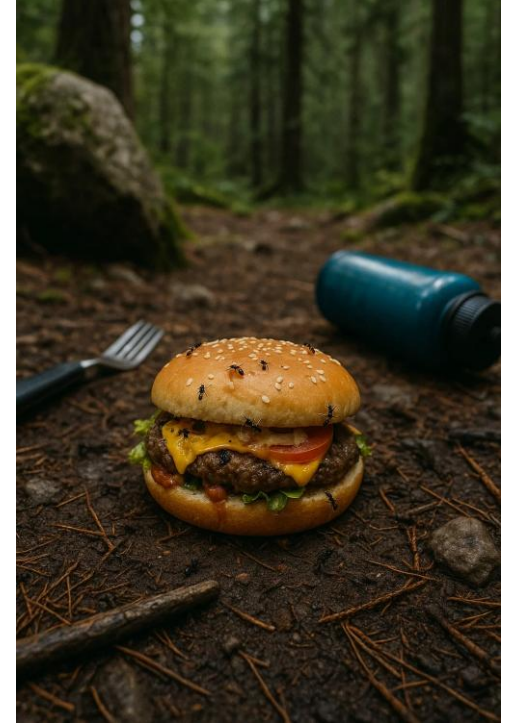
"Doğal alanlarda bile, uygunsuz şekilde saklanan yiyecekler veya arıtılmamış sular hızla hastalığa yol açabilir ve grupları tıbbi yardımdan uzak, savunmasız bırakabilir."

Psikolojik etki:

- **Kaygı ve korku:** Başkalarının da hastalanabileceği veya tıbbi yardıma ulaşamayacağı endişesi.
- **Belirsizlikten kaynaklanan stres:** Hastalığa neyin sebep olduğu ve daha fazla grup üyesinin risk altında olup olmadığı konusunda şüphe..
- **Suçluluk ve suçlama:** Liderler veya aşçılar kendilerini sorumlu hissedebilir ve bu da grup içinde gerginliğe yol açabilir.

Temel stratejiler:

- Hasta bireyleri güvenli bir şekilde izole edin ve sakin bir şekilde rahatlatın.
- Az miktarda ve güvenli sıvı alımı sağlayın.
- Neler olup bittiğini ve hangi adımların atıldığını açıkça belirtin.
- Riskli ilaçlardan veya doğrulanmamış tedavilerden kaçınin.



Resim 12. Vahşı Doğa Ortamlarında Gıda Kirliliği(S. Arenas tarafından Sora aracılığıyla yapay zeka ile oluşturulmuştur)

Vahşi Doğa Ortamlarında Gıda Kirliliği

Duygusal ve Psikolojik Etkiler

- **Grup gerginliği:** Hastalığa hangi yiyeceğin sebep olduğu veya nasıl tepki verileceği konusunda anlaşmazlıklar.
- **Bulaşma korkusu:** Başkaları yemek yemeyi reddedebilir veya psikosomatik semptomlar geliştirebilir.
- **Kontrol kaybı:** Tıbbi tesislerden uzaktayken çaresiz hissetmek.
- **Kırılganlık:** Çocuklar, yaşlılar veya endişeli yürüyüşçüler paniğe kapılabilir ve bu da grup stresini artırabilir.

Başa Çıkma Stratejileri

- **Sakin bir iletişim sürdürün:** Gerçekleri paylaşın ve spekülasyondan kaçının.
- **Roller atayın:** Düzeni ve kontrolü sağlamak için grup üyelerine küçük görevler verin (su getirmek, güvenli yiyecek hazırlamak, semptomları izlemek).
- **Durumu normalleştirin:** Gıda kaynaklı hastalıkların genellikle yönetilebilir ve geçici olduğunu açıklayın.
Duygusal ihtiyaçları destekleyin: Güven verin, duyguları onaylayın ve paniğin yayılmasını önleyin.
- **Profesyonel yardım alın:** Semptomlar şiddetliyse, acil servisleri arayın veya güvenli bir tahliye planlayın.

Vahşı Doğa Ortamlarında Zoonotik Salgınlar

"Doğal ortamlarda, yaban hayatı veya evcil hayvanlarla yakın temas, hastalıkları bulaştırabilir ve gruplar için ani sağlık riskleri ve duygusal stres yaratabilir."

Psikolojik etki:

Şok ve kafa karışıklığı: Ciddi yaralanmalara veya ölümlere tanık olmak, akut stres tepkilerine neden olabilir.

Bunalmışlık: Liderler veya müdahale ekipleri, herkese aynı anda yardım edemeyeceklerini hissedebilirler.

Korku ve çaresizlik: Sınırlı tıbbi malzeme ve gecikmiş kurtarma, kaygıyı artırır.

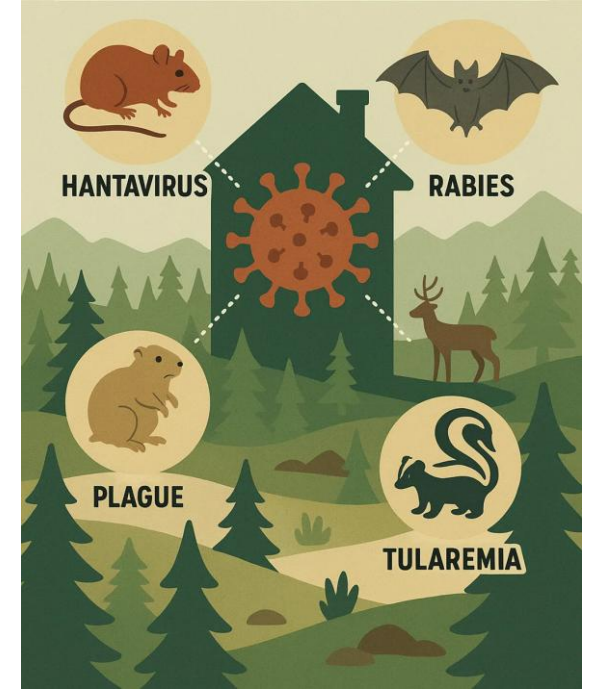
Temel stratejiler / Başa çıkma:

Bakımı hızla önceliklendirin (triyaaj): Hayatı tehdit eden durumlardaki kişilere ilk müdahaleyi yapın.

Panik veya kaotik kalabalık davranışlarını önlemek için düzeni ve sakinliği koruyun.

Rolleri ve görevleri atayın (ilk yardım, iletişim, konfor).

Neler olup bittiğini ve hangi desteğin geleceğini açıkça iletin.



Resim 13. Vahşı Doğada Zoonotik Salgınlar(S. Arenas tarafından Sora aracılığıyla yapay zeka ile oluşturulmuştur)

Vahşı Doğa Ortamlarında Zoonotik Salgınlar

Duygusal ve Psikolojik EtkilerGrup kaygısı:

Özellikle hastalık hakkında çok az şey biliniyorsa, korku hızla artabilir.

Gerginlik ve suçlama: Üyeler, başkalarını hayvanlara karşı dikkatsiz olmakla suçlayabilir.

Çaresizlik: Tıbbi testlere veya tedaviye sınırlı erişim, stresi artırır.

Aşırı koruyucu davranış: Bazıları aşırı katı davranarak çatışmayı körükleyebilir.

Başa Çıkma StratejileriGruba güven verin:
Her maruziyetin enfeksiyona yol açmadığını vurgulayın.

Rutinleri koruyun: Belirsizliği azaltmak için yapıyı ve normalliği koruyun.

Sakin davranışları teşvik edin: Topraklama tekniklerini uygulayın (derin nefes alma, net odaklanma).

Destekleyici roller atayın: Grup üyelerini sağlık izleme, hijyen sağlama ve savunmasız bireylere yardım etme süreçlerine dahil edin.

Uzman tavsiyesi alın: En kısa sürede sağlık yetkilileriyle veya doğa koruma uzmanlarıyla iletişime geçin.

Vahşı Doğada Toplu Yaralanma ve Tıbbi Acil Durumlar

"Uzak doğal alanlarda, heyelanlar, dağ yollarında otobüs kazaları veya rafting kazaları gibi kazalar aynı anda birden fazla yaralanmaya neden olabilir ve hem kaynakları hem de duygusal dayanıklılığı zorlayabilir."

Psikolojik etki:

Şok ve kafa karışıklığı: Ciddi yaralanmalara veya ölümlere tanık olmak, akut stres tepkilerine neden olabilir.

Bunalmışlık: Liderler veya müdahale ekipleri, herkese aynı anda yardım edemeyeceklerini hissedebilirler.

Korku ve çaresizlik: Sınırlı tıbbi malzeme ve gecikmiş kurtarma, kaygıyı artırır.

Temel stratejiler / Başa çıkma:

Bakımı hızla önceliklendirin (triyaj): Hayatı tehdit eden durumlardaki kişilere ilk müdahaleyi yapın.

Panik veya kaotik kalabalık davranışlarını önlemek için düzeni ve sakinliği koruyun. Roller ve görevleri atayın (ilk yardım, iletişim, rahatlık).

Neler olup bittiğini ve hangi desteğin geleceğini açıkça iletin.



Resim 14. Vahşı Doğada Toplu Yaralanmalara Bağlı Tıbbi Acil Durumlar(S. Arenas tarafından Sora aracılığıyla yapay zeka ile oluşturulmuştur)

Vahşı Doğada Toplu Yaralanma ve Tıbbi Acil Durumlar

Duygusal ve Psikolojik Etkiler

Hayatta Kalanın Suçluluk Duygusu: Yaralanmamış üyeler, zarar görmedikleri için suçluluk duyabilirler.

Baskı Altında Çatışma: Stres, sinirlilik veya ne yapılacağı konusunda anlaşmazlıklara yol açabilir.

Korku Artışı: Yaralı kişilerin acısı ve sıkıntısı, grup genelinde paniği yoğunlaştırabilir.

Travma Riski: Ciddi yaralanmalara tanık olmak, daha sonra müdahaleci anıların oluşmasına neden olabilir.

Başa Çıkma Stratejileri

Panik hissini kontrol altına almak için sakin nefes almayı ve sakinleşmeyi teşvik edin.

Duygusal destek sağlayın: Basit güvence ve varlık, korkuyu azaltır.

Korku ve çaresizlik duygularını doğrulayın - stres tepkilerini normalleştirin.

Profesyonel kurtarma ekibi gelene kadar bağlantı ve iletişimi sürdürün.

Olaydan sonra, travmatik olaylara maruz kalanlar için psikolojik takip sağlayın.

Duraklayın ve Düşünün

Vahşi Doğa Ortamında Gıda Kirliliği

Uzun bir yürüyüşün ardından küçük bir grupla kamp yapıyorsunuz.
Aniden:Katılımcılardan biri mide ağrısından şikayet etmeye ve kusmaya başlıyor.
Aynı yemeği yiyen diğerleri endişeli görünüyor ve kendilerinin de hastalanabileceğinden korkuyor.
İnsanlar ne yapacakları konusunda tartışırken grup içinde panik ve kafa karışıklığı yayılmaya başlıyor.

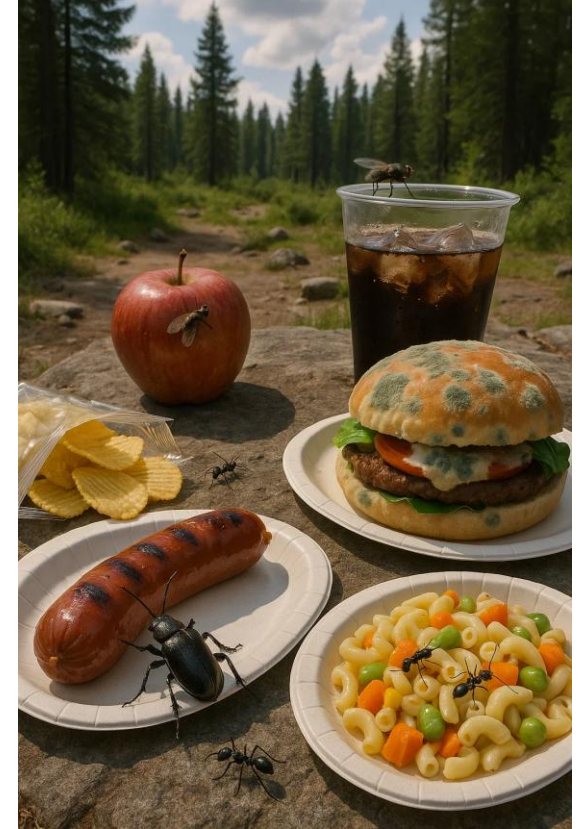
Bu durumda ne yapardınız?

Hastanın "midesini yatıştırmak" için yemeye veya içmeye devam etmesine izin verir miydiniz?

Kusturmaya çalışır mıydınız veya hemen ev ilaçları verir miydiniz?

Semptom gösteren kişiyi izole eder, sakın bir şekilde izler ve başkalarına güven verir miydiniz?

Yol tarifi için acil sağlık hizmetleriyle (ulaşılabilirse) iletişime geçer miydiniz?



Resim 14. Vahşi Doğada Gıda Kirliliği(S. Arenas tarafından Sora aracılığıyla yapay zeka ile oluşturulmuştur)

Duraklayın ve Düşünün

Vahşi Doğada Gıda Kontaminasyonu Sırasında En Güvenli Eylem Nedir?

Hastanın değerlendirme yapılmadan yemeye veya içmeye devam etmesine izin vermek, durumunu kötüleştirebilir.

Kusturmak veya doğrulanmamış ilaçlar vermek tehlikeli olabilir ve komplikasyonlara neden olabilir.

En güvenli yaklaşım şudur:

- Etkilenen kişiyi izole edin ve gözlemleyin.
- Tolere edilebiliyorsa, küçük ve güvenli temiz su yudumlarıyla sıvı ihtiyacını karşılayın.
- Tavsiye için en kısa sürede sağlık uzmanlarına veya acil servislere başvurun.
- Grubun geri kalanını sakinleştirin, paniğe kapılmalarını önleyin ve riskli müdahalelerden kaçınırken onları rahatlatın.

Psikolojik açıdan neden önemli:

Ücra bölgelerde hastalık ortaya çıktığında kaygı, korku ve suçluluk duygusu yaygındır.

Sakin, düzenli ve iletişim halinde kalmak stresi azaltır ve aşırı tepki vermeyi engeller.

Küçük ve güvenli görevler (su getirmek, dinlenme alanı hazırlamak) kontrol duygusunu geri kazandırır.

Net ve sakin rehberlik, duygusal düzenlemeyi modeller ve grup dayanıklılığını destekler.

En iyi uygulama:

Kimsenin şüpheli gıdayı tüketmeye devam etmesine izin vermeyin.

Etkilenen kişiyi güvenli bir şekilde izole edin ve semptomlarını izleyin.

Rehberlik için sağlık uzmanlarıyla iletişime geçin.

Stres yönetimi ve paniği önleme konusunda grubun geri kalanına destek olun ve güven verin.

İlham Veren Eylemler ve Rol Modelleri

“Cruz Roja Te Escucha”: Acil Durumlarda Duygusal Destek

"Doğa Psikolojik İlk Yardım (PFA)", doğa veya açık hava afet ortamlarında travmatik olaylardan etkilenen bireylere anında duygusal destek sağlayan özel bir eğitim programıdır. Program, eğitilmiş gönüllüleri ve profesyonelleri, ücra bölgelerdeki mağdurların stres, kaygı ve travmayla başa çıkmalarına yardımcı olacak şekilde donatmaktadır. Geliştirilmesinden bu yana, birçok doğa programında ve açık hava liderlik okulunda uygulanmış ve katılımcılar arasında zihinsel dayanıklılığı teşvik etmek için önemli bir kaynak haline gelmiştir.

Topluluk Odaklı Müdahale:

Bireysel duygusal destek: Eğitilmiş kolaylaştırıcılar, doğa ortamında travma yaşayan bireylere kişiselleştirilmiş psikolojik ilk yardım sağlar.

Erişilebilirlik: Program, çevrimiçi eğitim ve pratik saha uygulamaları sunarak doğa liderleri, rehberler ve gönüllüler için erişilebilir hale getirir.

Çeşitli kullanıcılar: Katılımcılar arasında doğa eğitmenleri, kurtarma ekipleri ve kampçılar yer alır ve böylece duygusal destek, doğayla ilgili stres faktörlerine en çok maruz kalan kişilere ulaşır.



İlham verici olmasının nedeni:«

Doğada Psikolojik İlk Yardım", kişiye özel ve anında duygusal desteğin, zorlu dış mekan koşullarında yaşanan krizler sırasında bireyleri dengeleyebileceğini gösteriyor. Dayanıklılığı güçlendiriyor, insanları etkili bir şekilde başa çıkmaya teşvik ediyor ve uzun vadeli psikolojik etkiyi azaltıyor. Program ayrıca, doğa güvenliği ve afet müdahalesinde ruh sağlığı hazırlığının önemini vurguluyor.

Hikayenin linki:

https://learn.nctsn.org/course/index.php?categoryid=11&utm_source=chatgpt.com

Daha Fazla Keşfetmek için

- **NCTSN – Psikolojik İlk Yardım Çevrimiçi Eğitimi**

Doğal yaşam alanlarında yaşayanlar da dahil olmak üzere, afetlerden etkilenen bireylere anında duygusal destek sağlamayı öğreten, etkileşimli 5 saatlik çevrimiçi kurs.

 [Access course](#)


- **Dağcılar – Dağcılar için PFA**

Açık hava liderleri ve gönüllülerine özel, stres yönetimi ve kritik olay müdahalesini tanıtan 2 saatlik çevrimiçi kurs.

 [View course](#)

- **Hayatta Kalma Öğrenci Kaynağı – Wilderness PFA El Kitabı**

Uzak doğa ortamlarında duygusal krizlerle başa çıkma ve iyileşmeyi destekleme stratejileri sunan kapsamlı bir kılavuz.

 [Read handbook](#)

- **NOLS – Vahşi Doğa Tıbbi PFA Kaynakları**

Psikolojik ilk yardımın doğa tıp programlarına entegre edilmesi konusunda pratik kılavuzlar, vaka çalışmaları ve uzman görüşleri sunar.

 [Explore resources](#)

- **Ruh Sağlığı Vahşi Doğa İlk Yardımı**

Açık hava ve uzak ortamlarda ruh sağlığı zorluklarını tanıma ve bunlara yanıt verme konusunda kanıta dayalı eğitim programı.

 [Access training](#)

Bu eğitim modülünü oluşturmak için kullanılan kaynaklar

- Organización Mundial de la Salud. (2025). *Mental health in emergencies*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *WHO's response to health emergencies: Annual report 2023*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240097452>
- Agencia de Derechos Fundamentales de la Unión Europea. (2024). *Fundamental rights report 2024*. <https://fra.europa.eu/en/publication/2024/fundamental-rights-report-2024>
- Mortimer, A. R. (2023). Psychological first aid for wilderness trauma: Interventions for expedition or search and rescue team members. *Wilderness & Environmental Medicine*, 34(1), 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.wem.2023.02.009>
- Mortimer, A. R. (2010). Mental health response to acute stress following wilderness disaster. *Wilderness & Environmental Medicine*, 21(4), 337-344. <https://doi.org/10.1016/j.wem.2010.06.011>
- Lee, Y., Yang, Y., Pyo, J.-E., Lee, B., Kim, C., & Choi, J.-H. (2025). The feasibility of a two-day intensive forest therapy incorporating mindfulness practices for natural disaster-affected individuals: A brief report. *Frontiers in Psychology*, 16, 1603924. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1603924>
- Kim, E. Y., Lee, Y. S., & Lee, H. J. (2021). Development of psychological first aid guidelines for disaster mental-health professionals. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(20), 10752. <https://doi.org/10.3390/ijerph182010752>

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 İLE KOLAYLIKLA ÖĞRENİN

ÜNİTE 3: ORMAN AFETLERİ FARKINDALIĞI VE VAHŞİ DOĞADA HAYATTA KALMA

EĞİTİM MODÜLÜ 17: Vahşi Doğa Ortamında Afet Mağduru Psikolojisini
Anlamak



<https://vetready.eu/>

BİZİ TAKİP EDİN