

ÜNİTE 5: SUYLA İLİŞKİLİ AFET BİLİNCİ VE MÜDAHALE

Eğitim Modülü 29: Suyla İlişkili Afetlerin Psikolojik Etkilerini Anlama

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 Modülün Amacı

Genel Amaç:

Öğrenenleri, su kaynaklı afet mağdurlarının psikolojik ihtiyaçlarını anlamak ve etkili bir şekilde müdahale etmek için gerekli bilgi ve pratik becerilerle donatmak; empati, durumsal farkındalık, duygusal destek ve stres yönetimi üzerinde vurgu yaparak.

Eğitim Modülünün Süresi :

2-6 akademik saat

Değerlendirme yöntemi :

Eğitim modülünün tamamlanmasının ardından çoktan seçmeli sınav

Target Groups:

- Mesleki Eğitim (VET) öğrencileri
- Sürekli Mesleki Eğitim (CVET) öğrencileri
Yurtdışındaki Vatandaşlar (Diaspora) öğrencileri
- Mesleki Eğitim (VET) ve Sürekli Mesleki Eğitim (CVET) eğitmenleri

Öğrenciler İçin Tanınma:

Tamamlanma Sertifikası (formel olmayan eğitim programı)

Eğitmenler İçin Tanınma :

Mesleki Yeterlilik Gelişim Sertifikası

Hedeflenen Yatay ESCO Becerisi (T Kategorisi)

T3.3 – Olumlu bir tutum sergilemek:

Su kaynaklı afet durumlarında dayanıklı ve yapıcı bir zihniyet sürdürme, mağdurlara duygusal destek sağlama, belirsizlikle başa çıkma ve psikolojik iyilik halini ve güvenliği desteklemek için düşünceli kararlar verme becerisi..



Co-funded by
the European Union

Eğitim Modülünün Öğrenme Çıktıları

Bilgi

- Su kaynaklı afetler (sel, fırtına, tsunami vb.) sırasında bireylerin temel psikolojik ve duygusal ihtiyaçlarını tanıyabilme.
- Acil durumlarda afet mağdurlarına etkili duygusal destek, rahatlatma ve güvence sağlamanın pratik yöntemlerini anlama.
- Su kaynaklı afet senaryolarında mağdurlar, müdahale ekipleri ve etkilenen toplulukların karşılaştığı zihinsel ve duygusal zorlukları fark etme.

Yetenekler

- Afet mağdurlarının duygusal refakını desteklemek için etkili stratejiler belirleme ve önerme.
- Su kaynaklı afetler sırasında empatik davranma, duyarlı kararlar verme ve rehberlik sağlama becerisini gösterme.
- Duygusal açıdan zorlu afet durumlarında sakin, odaklanmış ve destekleyici kalabilmek için öz yönetim ve stresle başa çıkma tekniklerini uygulama.

Yatay ESCO Becerisi ile BağlantısıT3.3 – Olumlu bir tutum sergilemek

- Duygusal açıdan zorlu su kaynaklı afet senaryolarında dayanıklılık ve soğukkanlılık sergilemek.
- Mağdurlara destek olurken belirsizlik ve stresle başa çıkabilmek.
- Afet bağlamlarında psikolojik iyilik ve güvenliği desteklemek için düşünceli ve empatik kararlar vermek.

Giriş: Suyla İlişkili Afetlerin Psikolojik Etkisini Anlama

- Su kaynaklı afetler — seller, şiddetli yağışlar veya patlayan su sistemleri gibi — güvenli alanları hızla tehdit ve belirsizlik kaynağına dönüştürebilir.
- Bu olaylar genellikle aniden gerçekleşerek günlük rutinleri kesintiye uğratır ve bireylerde korku, karmaşa veya çaresizlik duygularına yol açar. Çocuklar, yaşlılar veya sağlık sorunları olan bireyler gibi hassas gruplar, yoğun duygusal sıkıntı yaşayabilir.
- Bu modül, su kaynaklı afetlerin psikolojik ve duygusal etkilerini tanımayı, sakin kalmayı, empatik destek sağlamayı, duyarlı kararlar almayı ve kaynakların sınırlı olduğu ortamlarda bile dayanıklılığı güçlendirmeyi öğretmeyi amaçlamaktadır.

Temel Kavramlar ve Terminoloji

- **Akut Stres Tepkisi**

Sel veya su kaynaklı acil durumlara ani psikolojik tepki; panik, karmaşa, çarpıntı veya donakalma davranışları içerebilir. Bu tepkiler kritik anlarda karar alma becerisini olumsuz etkileyebilir.

- **Yerinden Olma Kaygısı**

Su baskını, altyapı hasarı veya tahliye emirleri nedeniyle kişinin evinden veya tanıdık çevresinden ayrılmak zorunda kalmasının yol açtığı duygusal sıkıntı. Kayıp, belirsizlik ve çaresizlik hisleri yaygındır.

- **Hayatta Kalan Suçluluğu**

Sel veya su afetinden sağ kurtulan ancak başkalarının kayıplar yaşadığını gören bireylerde görülen duygusal yük. Suçluluk, öz-eleştiri veya yaşamına devam etmekte zorlanma şeklinde kendini gösterebilir.

- **Çevresel Tetikleyiciler**

Şiddetli yağmur, su sesleri veya nem kokusu gibi günlük uyaranların, su kaynaklı afet mağdurlarında ani anı canlanmaları, korku veya aşırı tetikte olma durumuna yol açabilmesi.

- **Dayanıklılık Geliştirme**

Su kaynaklı afetler sonrasında uyum sağlama ve toparlanma için başa çıkma mekanizmaları, duygusal güç ve toplum destek yapıları oluşturma süreci. Bu süreç, rutinlerin teşvik edilmesi, duygusal ifade ve sosyal bağlılığı içerir.

Suyla İlişkili Ortamların Etkisinin Önemi

Anlama

- Okullar, öğrencilerin genellikle kendilerini güvende hissettikleri ve öngörülebilir rutinelere uyum sağladıkları ortamlardır. Ancak seller, şiddetli yağışlar veya patlayan su sistemleri gibi su kaynaklı afetler, bu güvenlik hissini aniden bozabilir. 2021-2024 yılları arasında Avrupa'daki okullarda su baskını ve su hasarı vakalarının artması, eğitim ortamlarında psikolojik hazırlık ihtiyacının giderek arttığını göstermektedir.
- Okul güvenliği üzerine yapılan son araştırmalar, birçok eğitimci ve öğrencinin su kaynaklı acil durumlarla başa çıkmak için kendini hazırlıksız hissettiğini ve okulların bu tür krizler sırasında ve sonrasında yeterli psikolojik destek sağlamakta zorlandığını ortaya koymaktadır. Araştırmalar, okullar tahliye tatbikatları yapıp fiziksel güvenlik protokolleri uygulasa da, afet planlamasında öğrencilerin duygusal ve zihinsel iyiliğinin genellikle göz ardı edildiğine dikkat çekmektedir.
- Su kaynaklı acil durumların artmasıyla birlikte, öğrencilerin, eğitimcilerin ve okul personelinin yalnızca fiziksel olarak değil, psikolojik olarak da hazırlıklı olmaları acil bir ihtiyaç haline gelmiştir. Duygusal dayanıklılık oluşturmak, öğrenci davranışlarını anlamak ve destekleyici müdahaleler sunmak, okullarda yaşanan su kaynaklı afetler sırasında ve sonrasında öğrencilerin belirsizlik, korku ve travmayla başa çıkmalarına yardımcı olmak için hayati önem taşımaktadır.

Bu Eğitim Modülü Neden Önemli?

- Okul afetleri — yangın, sel, fırtına veya kazalar gibi — aniden ve uyarı vermeden gerçekleşebilir. Bu olaylar öğrencilerde korku, endişe veya stres hissi yaratabilir.
- Hazırlıklı olmak, tahliye yollarını bilmek veya güvenlik kurallarına uymaktan daha fazlasıdır — aynı zamanda acil bir durumda kendi duygularınızı anlamak ve sakin kalıp sınıf arkadaşlarınıza nasıl destek olacağınızı bilmek anlamına gelir.
- Bu modül, okul acil durumlarında etkili tepki vermek, duygularınızı yönetmek ve belirsizlik/stresle başa çıkmak için diğerlerine yardım etmek üzere pratik beceriler ve psikolojik stratejiler sunacaktır.
- Duygularınızı yönetmeyi ve başkalarına destek olmayı öğrenerek, güvende kalabilir, sınıf arkadaşlarınıza yardım edebilir ve okul topluluğunuzda dayanıklılık oluşturabilirsiniz.

Doğal Afetlerde Afetzedede Psikolojisi: Su Kaynaklı Ortamlarda Davranış ve Duyguları Anlama

Su baskınları, fırtınalar, tsunamiler veya şiddetli yağış olayları gibi su kaynaklı afetler, yalnızca fiziksel güvenliğı tehdit etmekle kalmaz, aynı zamanda etkilenen bireylerin duygusal durumunu ve davranışlarını da güçlü bir şekilde etkiler.

Bu olaylar, korku, kaygı, kafa karışıklığı ve çaresizlik duygularını tetikleyerek, insanların normalde günlük yaşamlarında deneyimlediğı güvenlik hissini bozabilir. Duygusal stres, acil durumlar sırasında çocuklar, yaşlı bireyler, özel ihtiyaçları olan kişiler veya ailelerinden veya destek ağlarından ayrılanlar için özellikle yüksek olabilir.

Su kaynaklı afetlerde afetzedede psikolojisini anlamak şu açılardan hayati öneme sahiptir:

- Afet sırasında ve sonrasında ortaya çıkan duygusal ve davranışsal tepkileri tanımak,
- Etkilenen bireylere psikolojik ilk yardım ve destek sağlamak,
- Su kaynaklı acil durumlar sırasında ve sonrasında belirsizlik, stres ve iyileşmeyle başa çıkmak için duygusal dayanıklılık oluşturmak.

Seller

"Seller, günlük yaşam alanlarını tehdit altındaki bölgelere dönüştürerek güvenliğini riske atar ve yaşam düzenini altüst eder."

Seller, tanıdık çevreleri — sokakları, evleri, parkları ve mahalleleri — tehlikeli alanlara dönüştürerek maddi hasara yol açabilir ve insanları belirsizlik ve güvensizlik duygularıyla baş başa bırakabilir. Su baskınları kademeli olarak gelişebileceği gibi aniden de ortaya çıkabilir, ancak her iki durumda da günlük rutinlerin sağladığı güvenlik hissini bozar. Konutlara veya kamusal alanlara su girmesi, maddi hasara neden olabilir, çıkışları kapatabilir ve genellikle nelerin kurtarılabileceği belirsiz olacak şekilde tahliyeyi zorunlu kılabilir.

Ani Psikolojik Etkiler

- **Şok ve İnkâr:** Tanıdık alanların sular altında kaldığını görmek, özellikle çocuklar ve hassas bireylerde duygusal uyuşma veya paniğe yol açabilir.
- **Başkaları İçin Duyulan Korku:** Aile, arkadaş veya komşuların güvenliğine dair yoğun kaygı hissedilebilir.
- **Çaresizlik Duygusu:** Yükselen suları kontrol edememek veya eşyaları koruyamamak, stres, hayal kırıklığı ve suçluluk hissi yaratabilir.

Baskı Altında Karar Verme

- Mahalle sakinleri, nasıl güvenli bir şekilde tahliye edeceklerini, hangi temel eşyaları (eğer mümkünse) alacaklarını ve bir hane veya topluluk olarak nasıl birlikte kalacaklarını kararlaştırmak zorundadır.
- Sınırlı görüş, yükselen sular veya kapalı yollar gibi etkenler, hızlı karar almayı zorlaştırarak psikolojik baskıyı artırabilir.



Resim 1. Seller (AI- S. Arenas via Sora ile üretilmiştir)

Seller

Seller Sırasında Duygusal Dinamikler

- Stres tepkileri kişiden kişiye değişiklik gösterir: bazıları donakalabilir veya panikleyebilir, bazıları ise düşünmeden hareket ederek kargaşa veya gerginlik yaratabilir.
- Çocuklar, yaşlılar veya sağlık sorunları olanlar gibi hassas bireyler özellikle bunalmış hissedebilir. Topluluk üyeleri veya hane reisleri, kendi korkularını yönetirken aynı zamanda herkesi güvende tutma sorumluluğunun ağırlığını taşıyabilir..

Sel Sırasında ve Sonrasında Başa Çıkma Stratejileri

- Sakin iletişim kurun ve herkesi organize etmek ve paniği azaltmak için basit görevler verin.
- Önceliğiniz güvenlik olsun, eşyalar değil.
- Tahliye sonrası veya güvende olduğunuzda, duygusal ifadeye izin verin, duyguları onaylayın ve mümkünse rutinleri sürdürün.
- Psikolojik ilk yardım şarttır: güvence, duygusal destek ve net rehberlik travmayı azaltmaya yardımcı olur.

Uzun Vadeli Psikolojik Etkiler ve İyileşme

- **Travma sonrası stres belirtileri:** Sular çekildikten sonra bile bireyler, sesler, görüntüler veya hava koşulları tarafından tetiklenen ani hatırlamalar, kabuslar veya kaygı yaşayabilir.
- **Depresyon ve duygusal tükenme:** Kişisel eşya kaybı veya günlük yaşamın kesintiye uğraması, üzüntü veya uzun süreli düşük ruh haliyle sonuçlanabilir.
- **Sosyal dinamiklerde değişim:** Stres, hane veya topluluk üyeleri arasında çatışmalara yol açabilir; bu durum rehberlik ve duygusal destek gerektirir.
- **Aşırı tetikte olma durumu ve tekrarlama korkusu:** İnsanlar yağmur veya fırtına sırasında aşırı derecede temkinli hale gelebilir; bu durum rutinleri ve faaliyetleri etkiler.
- **Duygusal dayanıklılığın kademeli olarak yeniden inşası:** İyileşme planlamasına katılmak, rutinleri eski haline getirmek ve aile veya topluluk üyeleriyle deneyimleri paylaşmak, güvenlik ve kontrol hissinin yeniden oluşturulmasına yardımcı olur.

Şiddetli Fırtınalar ve Sağanak Yağışlar

"Şiddetli fırtınalar ve sağanak yağışlar, tanıdık çevreyi tehlikeli alanlara dönüştürerek ani riskler ve duygusal stres oluşturabilir."

Ne Olur:

- Şiddetli yağmur, yıldırım düşmeleri ve güçlü rüzgarlar sokakları, parkları ve evleri su altında bırakabilir.
- Ani su birikintileri yolları veya geçiş güzergâhlarını kapatarak tahliye veya hareket etmeyi zorlaştırabilir.
- Fırtına sırasında yıldırım çarpmaları ve düşen enkazlar tehlikeleri artırır..

Ani Psikolojik Etki:

- **Korku ve kaygı:** Ani yüksek sesler, şimşek çakmaları ve kararan gökyüzü özellikle çocuklarda veya hassas bireylerde paniği tetikleyebilir.
- **Stres ve çaresizlik:** Fırtınayı kontrol edememe veya ondan kaçamama hissi, kargaşa ve endişe yaratabilir.
- **Aşırı tetikte olma durumu:** Fırtına seslerine sürekli maruz kalmak, tetikte olma halini artırabilir ve rahatlamayı engelleyebilir.

Baskı Altında Karar Verme:

- Hızlıca güvenli bir sığınak bulun, su baskını olan alanlardan veya korunaksız yerlerden kaçın.
- Tahliye sırasında gerekli olabilecek temel eşyaları belirleyin.
- Aile veya hane üyeleriyle iletişimi sürdürerek herkesin güvende olduğundan emin olun.



Resim 2. Şiddetli Fırtına ve Sağanak Yağışlar
(AI-Üretilmiştir S. Arenas via Sora)

Şiddetli Fırtınalar ve Sağanak Yağışlar

Fırtınalar Sırasında Duygusal Dinamikler:

- Tepkiler kişiden kişiye değişir: bazıları donakalır veya paniklerken, diğerleri düşünmeden hareket ederek gerginlik ve stresi artırabilir.
- Hassas bireyler daha bunalmış hissedebilir ve güvenceye ile desteğe ihtiyaç duyabilir.
- Bakım verenler, hem güvenliği hem de başkalarının duygusal refahını yönetirken kaygı yaşayabilir.

Fırtınalar Sırasında ve Sonrasında Baş Etme Stratejileri:

- Sakin iletişim kurun ve herkesi organize etmek ve paniği azaltmak için basit görevler verin.
- Önceliğiniz güvenlik olsun, eşyalar değil.
- Tahliye sonrası veya güvende olduğunuzda, duygusal ifadeye izin verin, duyguları onaylayın ve mümkünse rutinleri sürdürün.
- Psikolojik ilk yardım şarttır: güvence, duygusal destek ve net rehberlik travmayı azaltmaya yardımcı olur.

Uzun Vadeli Psikolojik Etkiler ve İyileşme

- **Travma sonrası stres belirtileri:** Sular çekildikten sonra bile bireyler, sesler, görüntüler veya hava koşulları tarafından tetiklenen ani hatırlamalar, kabuslar veya kaygı yaşayabilir.
- **Depresyon ve duygusal tükenme:** Kişisel eşya kaybı veya günlük yaşamın kesintiye uğraması, üzüntü veya uzun süreli düşük ruh haliyle sonuçlanabilir.
- **Sosyal dinamiklerde değişim:** Stres, hane veya topluluk üyeleri arasında çatışmalara yol açabilir; bu durum rehberlik ve duygusal destek gerektirir.
- **Aşırı tetikte olma durumu ve tekrarlama korkusu:** İnsanlar yağmur veya fırtına sırasında aşırı derecede temkinli hale gelebilir; bu durum rutinleri ve faaliyetleri etkiler.
- **Duygusal dayanıklılığın kademeli olarak yeniden inşası:** İyileşme planlamasına katılmak, rutinleri eski haline getirmek ve aile veya topluluk üyeleriyle deneyimleri paylaşmak, güvenlik ve kontrol hissinin yeniden oluşturulmasına yardımcı olur.

Duraklayın ve Düşünün

Şiddetli fırtınalar ve sağanak yağış senaryosu

Aniden bastıran şiddetli bir fırtına düşünün: amansız yağmur ve güçlü rüzgarlar. Sokaklar hızla su altında kalıyor, ağaçlar şiddetle sallanıyor ve karanlık gökyüzünde şimşekler çakıyor. Aileniz veya arkadaşlarınızla dışarıdasınız ya da evinize yakın alçak bir bölgedesiniz.

Yönlendirici Sorular:

- Herkesin fiziksel güvenliğini sağlamak için atacağınız ilk adım ne olurdu?
- Başkalarını sakin tutarken kendi stresinizi nasıl yönetirdiniz?
- Zaman baskısı altında hangi kararlar en kritik öneme sahiptir? (örneğin, sığınak bulmak, su basmış alanlardan kaçınmak)
- Panik ve kargaşayı önlemek için nasıl net ve etkili iletişim kurabilirsiniz?

Tepki:

Ani su kaynaklı acil durumların korku, kaygı ve kargaşayı nasıl tetikleyebileceğini düşünün. Sakin kalma, başkalarına duygusal destek sağlama ve güvenliği önceliklendirmeye yönelik stratejiler üzerine kafa yorun. Kendi stres tepkilerinizi tanımak, gerçek sel veya fırtına durumlarında daha etkili hareket etmenize yardımcı olur.



Resim 3.Şiddetli Fırtına ve Sağanak Yağış
(Al-Arenas via Sora kullanılarak S. Tarafından
üretilmiştir.)

Duraklayın ve Düşünün

Neler Yapmamalısınız:

- **Panik yapmayın:** Panik, muhakemenizi bulandırır ve güvensiz kararlara yol açabilir. Net düşünmek için sakin kalın.
- **Hemen hareket etmeyin:** Çok hızlı hareket etmek, düşen enkaz veya sağlam olmayan yapılar nedeniyle yaralanma riskini artırabilir.
- **Çıkışlara yığılmayın:** Kapılara veya dar geçitlere koşuşmak kazalara neden olabilir.
- **Ağır veya sabitlenmemiş nesnelerin altında durmayın:** Raflar, mobilyalar veya sabitlenmemiş eşyalar düşerek yaralanmaya neden olabilir.
- **Güvenlik talimatlarını görmezden gelmeyin:** Acil durum müdahale ekiplerinin veya güvenilir yetişkinlerin yönlendirmelerine uyun.



Neler Yapmalısınız:

- **Çök, Kapan, Tutun:** Sağlam bir nesnenin altına girin veya dayanıklı bir yapıya yakın durun; baş ve boynunuzu koruyun.
- **Sarsıntı bitene kadar bulunduğunuz yerde kalın:** Deprem devam ederken riskli alanlarda hareket etmekten kaçınin.
- **Birlikte kalın ve sakin iletişim kurun:** Yakınınızdakileri sakinleştirin ve sorumlu yetişkinlerin talimatlarına uyun.
- **Güvenli olduğunda tahliyeye hazırlanın:** Sarsıntı durduktan sonra, önceden belirlenmiş güvenli bölgeye dikkatlice ilerleyin.
- **Diğerlerinin durumunu kontrol edin:** Güvenliğinizden emin olduğunuz durumlarda hassas bireylere yardım edin.

Neden Önemli:

- Alçakta durmak ve korunaklı bir yerde kalmak, düşen cisimlerden kaynaklanan yaralanma riskini azaltır.
- Talimatlara uymak ve sakin kalmak, kargaşa ve paniği en aza indirir.
- Birbirine yardım etmek, güvenliği sağlar ve deprem sonrasında herkesin güvenli bir şekilde tahliye olmasını garanti altına alır.



Co-funded by
the European Union

Teknolojik/Endüstriyel Su Kaynaklı Afetler

İnsan yapımı sistemler veya tesisler arızalandığında teknolojik ve endüstriyel afetler meydana gelir; bu da su ortamlarını ve çevredeki toplulukları doğrudan etkileyebilecek kazalara yol açar. Doğal afetlerin aksine, bu olaylar genellikle ani, öngörülemez ve bazen görünmezdir — örneğin, baraj yıkılmaları, set arızaları, nehirlere kimyasal sızıntılar veya endüstriyel su baskınları.

Su kaynaklı bağlamlarda, bu tür afetler altyapıya zarar verebilir, su kaynaklarını kirletebilir ve ani fiziksel tehlikeler oluşturabilir. Bu olayların beklenmedik doğası, genellikle etkilenenler arasında akut psikolojik stres, yaralanma veya kirlenme korkusu ve çaresizlik duygularına yol açar.

Bireyler, özellikle hızlı tahliye veya koruyucu önlemler gerekliyse, yoğun kaygı, panik veya kafa karışıklığı yaşayabilir. İnsanların tahliye olup olmama, yüksek arazilere çıkma veya güvenlik önlemlerini uygulama kararı vermesi gerektiğinden, baskı altında karar verme kritik hale gelir.

Teknolojik ve endüstriyel su kaynaklı afetlerin psikolojik etkisini anlamak, toplulukların ve bireylerin insan kaynaklı acil durumlar sırasında ve sonrasında etkili bir şekilde müdahale etmesine, güvenliğini sürdürmesine ve duygusal dayanıklılığı desteklemesine yardımcı olur.

Baraj ve Set Yıkılmaları

“Baraj ve set yıkılmaları tanidik çevreleri — nehir kıyılarını, sokakları ve mahalleleri — tehlikeli alanlara dönüştürebilir, güvenliğı tehdit eder ve günlük yaşamı kesintiye uğratır.

Baraj veya setlerin ani çökmesi veya taşması, aşağı kesimlere büyük miktarda suyun salınmasına neden olabilir. Bu su baskınları mülklere zarar verebilir, çıkış yollarını kapatabilir ve genellikle nelerin kurtarılabileceğı belirsizken tahliye zorunlu kılabilir.

Ani Psikoljik Etki:

- **Şok ve inkar:** Suyun aniden yükselişine tanık olmak paniğe veya hissizleşmeye yol açabilir.
- **Başkaları için endişe:** Aile, komşu ve toplum üyelerinin güvenliğı konusunda kaygı duyulması.
- **Çaresizlik:** Su baskınını kontrol edememe veya eşyaları koruyamamanın yol açtığı stres, hayal kırıklığı ve suçluluk hissi.

Baskı Altında Karar Verme

- Yüksek yerlere hızlı tahliye hayati önem taşır.
- Güvenliğı eşyalardan daha öncelikli tutun.
- Aile veya topluluk üleriyle net iletişim kurarak organize kalın.



Resim 4. Baraj ve Set Yıkılmaları
(Al-Arenas via Sora kullanılarak S. Tarafından
üretlmıştır.)

Baraj ve Set Yıkılmaları

Duygusal Dinamikler:

- Tepkiler kişiden kişiye değişir: bazıları donakalır veya paniklerken, diğerleri düşünmeden hareket ederek gerginlik ve stresi artırabilir.
- Hassas bireyler daha bunalmış hissedebilir ve güvenceye ile desteğe ihtiyaç duyabilir.
- Bakım verenler, hem güvenliği hem de başkalarının duygusal refahını yönetirken kaygı yaşayabilir.

Baş Etme Stratejileri:

- Sakin iletişim kurun ve herkesi organize etmek ve paniği azaltmak için basit görevler verin.
- Önceliğiniz güvenlik olsun, eşyalar değil.
- Tahliye sonrası veya güvende olduğunuzda, duygusal ifadeye izin verin, duyguları onaylayın ve mümkünse rutinleri sürdürün.
- Psikolojik ilk yardım şarttır: güvence, duygusal destek ve net rehberlik travmayı azaltmaya yardımcı olur.

Uzun Vadeli Psikolojik Etkiler ve İyileşme

- **Travma sonrası stres belirtileri:** Sular çekildikten sonra bile bireyler, sesler, görüntüler veya hava koşulları tarafından tetiklenen ani hatırlamalar, kabuslar veya kaygı yaşayabilir.
- **Depresyon ve duygusal tükenme:** Kişisel eşya kaybı veya günlük yaşamın kesintiye uğraması, üzüntü veya uzun süreli düşük ruh haliyle sonuçlanabilir.
- **Sosyal dinamiklerde değişim:** Stres, hane veya topluluk üyeleri arasında çatışmalara yol açabilir; bu durum rehberlik ve duygusal destek gerektirir.
- **Aşırı tetikte olma durumu ve tekrarlama korkusu:** İnsanlar yağmur veya fırtına sırasında aşırı derecede temkinli hale gelebilir; bu durum rutinleri ve faaliyetleri etkiler.
- **Duygusal dayanıklılığın kademeli olarak yeniden inşası:** İyileşme planlamasına katılmak, rutinleri eski haline getirmek ve aile veya topluluk üyeleriyle deneyimleri paylaşmak, güvenlik ve kontrol hissinin yeniden oluşturulmasına yardımcı olur.

Endüstriyel Su Kirliliği

‘Kimyasal veya petrol sızıntıları, tanıdık su çevrelerini — nehirleri, gölleri ve kıyı bölgelerini — tehlikeli alanlara dönüştürebilir, güvenliği tehdit eder ve günlük yaşamı kesintiye uğratır.’

Sanayi kimyasallarının, petrolün veya diğer tehlikeli maddelerin kazara su kaynaklarına karışması, içme suyu kaynaklarını kirletebilir, su canlılarına zarar verebilir ve yakındaki toplulukları etkileyebilir. Bu olayların ani ve genellikle görünmez olan doğası, suyun ve çevrenin güvenliği konusunda ani korku, karmaşa ve belirsizliğe yol açabilir.

Ani Psikolojik Etki

- **Şok ve inkar:** Suyun aniden yükselişine tanık olmak paniğe veya hissizleşmeye yol açabilir.
- **Başkaları için endişe:** Aile, komşu ve toplum üyelerinin güvenliği konusunda kaygı duyulması.
- **Çaresizlik:** Su baskınına kontrol edememe veya eşyaları koruyamamanın yol açtığı stres, hayal kırıklığı ve suçluluk hissi.

Baskı Altında Karar Verme

- Yüksek yerlere hızlı tahliye hayati önem taşır.
- Güvenliği eşyalardan daha öncelikli tutun.
- Aile veya topluluk üyeleriyle net iletişim kurarak organize kalın.



Resim 5. Endüstriyel Su Kirliliği
(AI-Arenas via Sora kullanılarak S. Tarafından
üretimiştir.)

Endüstriyel Su Kirliliği

Duygusal Dinamikler:

- Tepkiler kişiden kişiye değişir: bazıları donakalır veya paniklerken, diğerleri düşünmeden hareket ederek gerginlik ve stresi artırabilir.
- Hassas bireyler daha bunalmış hissedebilir ve güvenceye ile desteğe ihtiyaç duyabilir.
- Bakım verenler, hem güvenliği hem de başkalarının duygusal refahını yönetirken kaygı yaşayabilir.

Baş Etme Stratejileri:

- Sakin iletişim kurun ve herkesi organize etmek ve paniği azaltmak için basit görevler verin.
- Önceliğiniz güvenlik olsun, eşyalar değil.
- Tahliye sonrası veya güvende olduğunuzda, duygusal ifadeye izin verin, duyguları onaylayın ve mümkünse rutinleri sürdürün.
- Psikolojik ilk yardım şarttır: güvence, duygusal destek ve net rehberlik travmayı azaltmaya yardımcı olur.

Uzun Vadeli Psikolojik Etkiler ve İyileşme

- **Travma sonrası stres belirtileri:** Sular çekildikten sonra bile bireyler, sesler, görüntüler veya hava koşulları tarafından tetiklenen ani hatırlamalar, kabuslar veya kaygı yaşayabilir.
- **Depresyon ve duygusal tükenme:** Kişisel eşya kaybı veya günlük yaşamın kesintiye uğraması, üzüntü veya uzun süreli düşük ruh haliyle sonuçlanabilir.
- **Sosyal dinamiklerde değişim:** Stres, hane veya topluluk üyeleri arasında çatışmalara yol açabilir; bu durum rehberlik ve duygusal destek gerektirir.
- **Aşırı tetikte olma durumu ve tekrarlama korkusu:** İnsanlar yağmur veya fırtına sırasında aşırı derecede temkinli hale gelebilir; bu durum rutinleri ve faaliyetleri etkiler.
- **Duygusal dayanıklılığın kademeli olarak yeniden inşası:** İyileşme planlamasına katılmak, rutinleri eski haline getirmek ve aile veya topluluk üyeleriyle deneyimleri paylaşmak, güvenlik ve kontrol hissinin yeniden oluşturulmasına yardımcı olur.

Altyapı Arızalarından Kaynaklanan Kentsel Seller

“Altyapı arızalarının neden olduğu kentsel su baskınları, tanınmış kent çevrelerini — sokakları, parkları ve yerleşim alanlarını — tehlikeli bölgelere dönüştürebilir; güvenliği tehdit eder ve günlük yaşamı aksatır.”

Drenaj sistemlerinin, yağmur suyu altyapısının veya şebeke suyu hatlarının arızalanması, kentsel alanlarda ani veya kademeli su baskınlarına yol açabilir. Bu durumlar mülklere zarar verebilir, yolları kapatabilir ve hızlı tahliye zorunlu kılarak sakinler arasında belirsizlik ve korku yaratabilir.

Ani Psikolojik Etki

- **Şok ve inkar:** Suyun aniden yükselişine tanık olmak paniğe veya hissizleşmeye yol açabilir.
- **Başkaları için endişe:** Aile, komşu ve toplum üyelerinin güvenliği konusunda kaygı duyulması.
- **Çaresizlik:** Su baskını kontrol edememe veya eşyaları koruyamamanın yol açtığı stres, hayal kırıklığı ve suçluluk hissi.

Baskı Altında Karar Verme

- Yüksek yerlere hızlı tahliye hayati önem taşır.
- Güvenliği eşyalardan daha öncelikli tutun.
- Aile veya topluluk üyeleriyle net iletişim kurarak organize kalın.



Figure 6. Altyapı Arızalarından Kaynaklanan Kentsel Seller

(Al- Arenas via Sora kullanılarak S. Tarafından üretilmiştir.)

Altyapı Arızalarından Kaynaklanan Kentsel Seller

Duygusal Dinamikler:

- Tepkiler kişiden kişiye değişir: bazıları donakalır veya paniklerken, diğerleri düşünmeden hareket ederek gerginlik ve stresi artırabilir.
- Hassas bireyler daha bunalmış hissedebilir ve güvenceye ile desteğe ihtiyaç duyabilir.
- Bakım verenler, hem güvenliği hem de başkalarının duygusal refahını yönetirken kaygı yaşayabilir.

Baş Etme Stratejileri:

- Sakin iletişim kurun ve herkesi organize etmek ve paniği azaltmak için basit görevler verin.
- Önceliğiniz güvenlik olsun, eşyalar değil.
- Tahliye sonrası veya güvende olduğunuzda, duygusal ifadeye izin verin, duyguları onaylayın ve mümkünse rutinleri sürdürün.
- Psikolojik ilk yardım şarttır: güvence, duygusal destek ve net rehberlik travmayı azaltmaya yardımcı olur.

Uzun Vadeli Psikolojik Etkiler ve İyileşme

- **Travma sonrası stres belirtileri:** Sular çekildikten sonra bile bireyler, sesler, görüntüler veya hava koşulları tarafından tetiklenen ani hatırlamalar, kabuslar veya kaygı yaşayabilir.
- **Depresyon ve duygusal tükenme:** Kişisel eşya kaybı veya günlük yaşamın kesintiye uğraması, üzüntü veya uzun süreli düşük ruh haliyle sonuçlanabilir.
- **Sosyal dinamiklerde değişim:** Stres, hane veya topluluk üyeleri arasında çatışmalara yol açabilir; bu durum rehberlik ve duygusal destek gerektirir.
- **Aşırı tetikte olma durumu ve tekrarlama korkusu:** İnsanlar yağmur veya fırtına sırasında aşırı derecede temkinli hale gelebilir; bu durum rutinleri ve faaliyetleri etkiler.
- **Duygusal dayanıklılığın kademeli olarak yeniden inşası:** İyileşme planlamasına katılmak, rutinleri eski haline getirmek ve aile veya topluluk üyeleriyle deneyimleri paylaşmak, güvenlik ve kontrol hissinin yeniden oluşturulmasına yardımcı olur.

Duraklayın ve Düşünün

Endüstriyel Su Kirliliğine Müdahale

Evdeyseniz veya topluluğunuz içindeyken şunları fark ediyorsunuz:

- Kasabanızın yakınındaki bir nehir, endüstriyel bir kimyasal veya petrol sızıntısı nedeniyle kirlenmiş durumda.
- Normalde rekreasyon veya günlük kullanım için güvenli olan suyun rengi değişmiş ve güçlü bir kimyasal koku yayıyor.
- Sağlığınız ve çevre üzerindeki potansiyel riskler konusunda endişeli ve belirsizlik hissediyorsunuz.

Yönlendirici Sorular:

- 1) Siz ve ailenizi bu duruma maruz kalmaktan korumak için hangi acil adımları atarsınız?
- 2) Başkalarını sakın ve bilgili tutarken kendi stresinizi nasıl yönetirsiniz?
- 3) Güvenliği teyit etmek için hangi bilgi kaynaklarına veya yetkililere başvurursunuz?
- 4) Panik yaratmadan komşulara veya topluluk üyelerine tehlikenin nasıl etkili bir şekilde iletebilirsiniz?

Düşünme:

Küçük endüstriyel kirlilik olayları bile korku, kaygı ve çaresizlik duygularını tetikleyebilir. Sakin hareket etmek, mesafe koymak ve güvenlik talimatlarını takip etmek, stresi yönetmeye, maruz kalma risklerini azaltmaya ve duygusal iyilik halini korumaya yardımcı olabilir.



Resim 7. Endüstriyel Su Kirliliğine Müdahale
(AI-generated by S. Arenas via Sora)

Duraklayın ve Düşünün

Bazı seçimler neden güvensiz veya etkisiz olabilir?

- Sızıntıya yaklaşmak veya sıvıya temas etmek kimyasal yanıklara, toksik duman solumaya veya kazara yutma riskine yol açabilir.
- Yakında kalmak, görünmeyen ancak tehlikeli olan zararlı buharlara maruz kalma riskini artırır.
- Uygun koruma olmadan kimyasalları temizlemeye veya elleçlemeye çalışmak, sizin ve arkadaşlarınızın hayatını ciddi riske atar.

En iyi uygulamayı yansıtan eylemler nelerdir?

- Tüm öğrencileri sızıntı alanından güvenli bir mesafeye, tercihen rüzgârın ters yönünde ve laboratuvar dışına tahliye edin.
- Dumanın yakınından geçmek zorundaysanız, ağzınızı ve burnunuzu bir bez veya maske ile kapatın.
- Acil durum hattını (112) arayın veya okul acil müdahale ekiplerini haberdar ederek kesin konum ve durum betimlemesi verin.
- Yetkililer güvenli olduğunu teyit edene kadar laboratuvara dönmeyin.

Güvenilir kaynaklar ne der

- AB Sivil Koruma ve kimyasal güvenlik kuruluşları, uzak durmayı, rüzgar yönünde hareket etmeyi ve 112'yi aramayı tavsiye eder.
- Duman, kimyasal lekeler veya yüzeylerdeki reaksiyonlar gibi görsel işaretler tehlikeli maddelerin varlığını gösterir.
- Kimyasal olaylarla yalnızca koruyucu ekipman kullanan eğitimli personel müdahale etmelidir.

Okullarda Biyolojik ve Sağlık İlgili Afetler

Su kaynaklı biyolojik veya sağlık afetleri, tanıdık çevreleri — nehirleri, gölleri, toplum su sistemlerini veya halka açık çeşmeleri — olası tehlike alanlarına dönüştürerek sağlığı ve günlük yaşamı tehdit edebilir. Bu afetler, kirli sudan kaynaklanan kolera, tifo veya gastrointestinal virüsler gibi bulaşıcı hastalık salgınlarını içerir. İçme suyu, rekreasyonel su kaynakları veya uygun olmayan sanitasyon yoluyla hızla yayılma, etkilenen nüfuslar arasında korku, kaygı ve belirsizlik yaratabilir.

Su kaynaklı biyolojik afetlerin psikolojik etkisini anlamak şunlar için çok önemlidir:

- Çocukların, öğrencilerin veya toplum üyelerinin duygusal ve davranışsal tepkilerini tanıyın.
- Panik ve stresi azaltmak için uygun rehberlik, güvence ve destek sağlayın.

Salgın Hastalıklar veya Epidemiler

“Su kaynaklı salgınlar veya epidemiler, günlük su kaynaklarını — nehirleri, gölleri, içme suyu sistemlerini veya rekreasyonel suları — potansiyel tehlikelere dönüştürerek sağlığı tehdit eder ve rutinleri kesintiye uğratır.”

Su kaynaklı patojenlerin neden olduğu salgınlar (kolera, tifo veya norovirüs gibi) kirli içme suyu, banyo alanları veya sulama sistemleri yoluyla hızla yayılabilir. Toplumlarda ani hastalık artışı, su güvenliği ve hijyen uygulamaları konusunda korku, kaygı ve belirsizlik tetikleyebilir.

Ani Psikolojik Etki

- Korku ve panik: Hastalığın su kaynaklarıyla hızla yayılması hem çocuklarda hem yetişkinlerde kaygıya yol açabilir.
- Çaresizlik: Maruziyeti kontrol edememe veya güvenli suya erişememe stres ve hayal kırıklığı yaratır.
- Güvensizlik: Hangi su kaynaklarının güvenli olduğuna dair kafa karışıklığı, belirsizliğe ve toplumsal gerginliğe yol açabilir.

Baskı Altında Karar Verme

- Güvenli su kaynaklarını belirleyin ve kirlenmiş alanlardan kaçınin.
- Su arıtma, hijyen veya tahliye konusundaki resmi talimatları takip edin.
- İçme, yemek pişirme ve kişisel hijyenle ilgili hızlı kararlar alırken riski en aza indirin.



Resim 8. Salgın (Al-S. Arenas via Sora kullanılarak S. Tarafından üretilmiştir.)

Salgın Hastalıklar veya Epidemiler

Duygusal Dinamikler:

- Tepkiler kişiden kişiye değişir: bazıları donakalır veya paniklerken, diğerleri düşünmeden hareket ederek gerginlik ve stresi artırabilir.
- Hassas bireyler daha bunalmış hissedebilir ve güvenceye ile desteğe ihtiyaç duyabilir.
- Bakım verenler, hem güvenliği hem de başkalarının duygusal refahını yönetirken kaygı yaşayabilir.

Baş Etme Stratejileri:

- Sakin iletişim kurun ve herkesi organize etmek ve paniği azaltmak için basit görevler verin.
- Önceliğiniz güvenlik olsun, eşyalar değil.
- Tahliye sonrası veya güvende olduğunuzda, duygusal ifadeye izin verin, duyguları onaylayın ve mümkünse rutinleri sürdürün.
- Psikolojik ilk yardım şarttır: güvence, duygusal destek ve net rehberlik travmayı azaltmaya yardımcı olur.

Uzun Vadeli Psikolojik Etkiler ve İyileşme

- **Travma sonrası stres belirtileri:** Sular çekildikten sonra bile bireyler, sesler, görüntüler veya hava koşulları tarafından tetiklenen ani hatırlamalar, kabuslar veya kaygı yaşayabilir.
- **Depresyon ve duygusal tükenme:** Kişisel eşya kaybı veya günlük yaşamın kesintiye uğraması, üzüntü veya uzun süreli düşük ruh haliyle sonuçlanabilir.
- **Sosyal dinamiklerde değişim:** Stres, hane veya topluluk üyeleri arasında çatışmalara yol açabilir; bu durum rehberlik ve duygusal destek gerektirir.
- **Duygusal dayanıklılığın kademeli olarak yeniden inşası:** İyileşme planlamasına katılmak, rutinleri eski haline getirmek ve aile veya topluluk üyeleriyle deneyimleri paylaşmak, güvenlik ve kontrol hissinin yeniden oluşturulmasına yardımcı olur.

Gıda Kaynaklı Hastalıklar / Kontaminasyon

“Gıda hazırlığında kullanılan kirli su, günlük yemekleri ve atıştırmalıkları potansiyel hastalık kaynaklarına dönüştürerek sağlığı tehdit eder ve günlük rutinleri kesintiye uğratar.”

Yemek pişirme, sebze-meyve yıkama veya içecek hazırlama amaçlı kullanılan suyun bakteri, virüs veya parazitlerle kirlenmesi, aniden gastrointestinal hastalık salgınlarını tetikleyebilir. Bu durumlar, evlerde, okullarda veya toplum ortamlarında gıda güvenliğine yönelik kaygı, korku ve belirsizlik yaratır.

Ani Psikolojik Etki

- **Korku ve kaygı:** Aile üyelerinde veya sınıf arkadaşlarında hastalığın ani başlaması paniğe yol açar.
- **Çaresizlik:** Bulaşma kaynağını belirleyememe veya başkalarının hastalanmasını önleyememe stres yaratır.
- **Suçluluk veya kendini suçlama:** Bakım verenler, maruziyeti önleyemedikleri için sorumluluk hissedebilir.

Baskı Altında Karar Verme

- Kirlenmiş gıda ve su kaynaklarını belirleyin ve bunlardan kaçının.
- Etkilenen kişiler için derhal tıbbi rehberlik arayın.
- Daha fazla yayılmayı önlemek için etkilenen kişileri izole etme kararı verin.



Resim 9. Gıda Kaynaklı Hastalıklar/Kontaminasyon(AI-S. Arenas via Sora kullanılarak S. Tarafından üretilmiştir.)

Gıda Kaynaklı Hastalıklar / Kontaminasyon

Duygusal Dinamikler:

- Tepkiler kişiden kişiye değişir: bazıları donakalır veya paniklerken, diğerleri düşünmeden hareket ederek gerginlik ve stresi artırabilir.
- Hassas bireyler daha bunalmış hissedebilir ve güvenceye ile desteğe ihtiyaç duyabilir.
- Bakım verenler, hem güvenliği hem de başkalarının duygusal refahını yönetirken kaygı yaşayabilir.

Baş Etme Stratejileri:

- Sakin iletişim kurun ve herkesi organize etmek ve paniği azaltmak için basit görevler verin.
- Önceliğiniz güvenlik olsun, eşyalar değil.
- Tahliye sonrası veya güvende olduğunuzda, duygusal ifadeye izin verin, duyguları onaylayın ve mümkünse rutinleri sürdürün.
- Psikolojik ilk yardım şarttır: güvence, duygusal destek ve net rehberlik travmayı azaltmaya yardımcı olur.

Uzun Vadeli Psikolojik Etkiler ve İyileşme

- **Travma sonrası stres belirtileri:** Sular çekildikten sonra bile bireyler, sesler, görüntüler veya hava koşulları tarafından tetiklenen ani hatırlamalar, kabuslar veya kaygı yaşayabilir.
- **Depresyon ve duygusal tükenme:** Kişisel eşya kaybı veya günlük yaşamın kesintiye uğraması, üzüntü veya uzun süreli düşük ruh haliyle sonuçlanabilir.
- **Sosyal dinamiklerde değişim:** Stres, hane veya topluluk üyeleri arasında çatışmalara yol açabilir; bu durum rehberlik ve duygusal destek gerektirir.
- **Duygusal dayanıklılığın kademeli olarak yeniden inşası:** İyileşme planlamasına katılmak, rutinleri eski haline getirmek ve aile veya topluluk üyeleriyle deneyimleri paylaşmak, güvenlik ve kontrol hissinin yeniden oluşturulmasına yardımcı olur.

Duraklayın ve Düşünün

Salgın Senaryosu

Bir nehir, gölet veya içme/rekreasyon amaçlı kullanılan bir su kaynağının yakınındasınız. Aniden suyun kirlenmiş görüldüğünü fark ediyorsunuz - alışılmadık bir koku, renk değişimi veya yüzen atıklar var. Bazı kişiler zaten bu suyla temas etmiş durumda. Kendinizi ve başkalarını korumak için hızlı hareket etmeniz, aynı zamanda sakin kalmanız gerekiyor.

Bazı seçimler neden güvensiz veya etkisiz olabilir?

- Kirlenmiş suya veya yüzeylere temas etmek enfeksiyon veya hastalığa yol açabilir.
- Kirli alanın yakınında durmak zararlı patojenlere maruz kalma riskini artırır.
- Uygun koruyucu ekipman olmadan suyu temizlemeye veya arındırmaya çalışmak sağlığını ciddi riske atar.

En iyi uygulamayı yansıtan eylem nedir?

- Herkesi sudan güvenli bir mesafeye uzaklaştırın.
- Duman veya sıçrama varsa ağzınızı ve burnunuzu kapatın.
- Sağlık yetkililerini veya acil servisleri (112) tam konum ve açıklama ile bilgilendirin.
- Profesyoneller güvenli olduğunu açıklayana kadar kirlenmiş bölgeye dönmeyin.



Resim 10. Salgın Senaryosu (AI- Arenas via Sora kullanılarak S. Tarafından üretilmiştir)

Duraklayın ve Düşünün

Yapılmaması Gerekenler :

Suyu veya kirlenmiş yüzeylere dokunmayın: Bu, enfeksiyon veya hastalık riskini artırır.

Yakınında durmayın: Kirli suya yakın olmak zararlı patojenlere maruz kalmayı artırır.

Suyu kendi başınıza temizlemeye veya arındırmaya çalışmayın: Koruyucu ekipman olmadan bu çok risklidir.

YAPMANIZ GEREKENLER:

Herkesi kirli sudan güvenli bir mesafeye uzaklaştırın.

Duman, sıçrama veya aerosol varsa ağızınızı ve burnunuzu kapatın.

Sağlık yetkililerini veya acil servisleri (112) tam konum ve açıklama ile bilgilendirin.

Hassas bireyleri koruyun: Çocuklar, yaşlılar veya bağışıklığı zayıf kişilerin denetime ihtiyacı vardır.

Kirli suyun arıtılması veya temizlik işlemleri için eğitimli personelin gelmesini bekleyin.



Bunlar Neden Yardımcı Olur:

- Enfeksiyon ve yayılım riskini azaltır.
- Sakinliği ve düzeni sağlayarak panik ve kargaşayı önler.
- Eğitimli profesyoneller tarafından doğru müdahaleyi garanti eder.
- Yakındaki herkesin duygusal ve fiziksel güvenliğini korur.

Düşünme İçin Rehber Sorular:

1. Hassas bireylerin bölgeyi tahliye ederken sakın kalmalarına nasıl yardımcı olursunuz?
2. Herkesin kirli sudan güvenli bir mesafede kalmasını sağlamak için hangi adımları atabilirsiniz?
3. Diğer su kaynaklı acil durumlarda sakın kalmayı ve güvenli kararlar almayı nasıl pratik edebilirsiniz?



Co-funded by
the European Union

İlham Verici Eylemler ve Rol Modeller

Avrupa'da Güvenli Yüzme: Avrupa Yüzme Eğitimi Programında Yeni Bir Dönem

İçerik:

2024 yılında Avrupa Su Sporları Federasyonu, 3-12 yaş arası farklı geçmişlerden gelen çocuklara yönelik yenilenmiş bir "Yüzme Öğrenme" girişimi olan Swim Safe Europe programını başlattı. Program, çocuklara geleneksel yüzme derslerinin ötesine geçerek kapsamlı bir su güvenliği anlayışını teşvik eden, su ortamlarında güvenle hareket edebilmek için gerekli temel becerileri sağlıyor. ([Avrupa Su Sporları](#))

Topluluk Tabanlı Müdahale:

- **Güvenlik önlemlerinin uygulanması:** Program, Birleşik Krallık genelinde seçilmiş plajlar ve iç su kütlelerinde nitelikli cankurtaranlar ve eğitmenler gözetiminde ücretsiz açık hava yüzme seansları sunmaktadır. Bu seanslar, halihazırda 25 metre bağımsız yüzebilen çocukların yüzme becerilerini ve su güvenlerini geliştirmelerine yardımcı olur. (RNLI)
- **Duygusal destek:** Etkinlikler, çocuklara su üstünde nasıl kalabileceklerini, güvenli yüzme alanlarını nasıl tanıyacaklarını ve acil durumlara nasıl müdahale edeceklerini öğretirken su etrafında özgüven ve duygusal dayanıklılık oluşturur.

- **Ailelerle İşbirliği:** Okul, güvenli bir geçiş süreci sağlamak için ebeveynlerle yakın işbirliği yaptı ve güvenlik önlemleri ile protokoller hakkında sürekli iletişimi sürdürdü.
- **Neden İlham Verici?**
Colegio Mare Nostrum, bir kriz döneminde dahi öğrencilerin duygusal refanını desteklerken yüz yüze eğitimi güvenle sürdürmenin mümkün olduğunu gösterdi. Okulun proaktif ve işbirlikçi yaklaşımı, benzer zorluklarla karşılaşan diğer okullar için örnek teşkil etti.

Program Linki:

<https://europeanaquatics.org/swim-safe-europe-a-new-era-for-european-aquatics-learn-to-swim-programme/>



Co-funded by
the European Union

Daha Fazla Keşfetmek İçin

1. European Aquatics – Swim Safe Europe

Learn more about swimming education programs designed to build water confidence and safety skills in children.

<https://europeanaquatics.org/swim-safe-europe-a-new-era-for-european-aquatics-learn-to-swim-programme/>

2. RNLI – Swim Safe Program

Offers guidelines and lessons for teaching children to swim safely in natural water environments, emphasizing rescue skills and awareness.

<https://rnli.org/safety/swim-safe>

3. European Commission – Water Safety and Awareness

Provides EU-level strategies and educational resources for managing risks in aquatic environments and promoting safe behavior.

https://environment.ec.europa.eu/topics/water/water-quality-and-safety_en

4. UNICEF – Drowning Prevention and Child Safety

Global insights and campaigns focusing on preventing child drowning and enhancing water safety education.

<https://www.unicef.org/protection/drowning-prevention>

Kaynakça

- **National Child Traumatic Stress Network (NCTSN)**
Psychological First Aid for Schools (PFA-S)
Guidance on delivering psychological first aid to students, staff, and families exposed to disasters.
<https://www.nctsn.org/resources/psychological-first-aid-schools>
- **U.S. Department of Education – Office of Safe and Healthy Students**
Preparing for Natural Disasters and School Crisis Events: Behavioral Health Lens
Discusses students' emotional needs and strategies for school crisis preparedness.
<https://kyprevention.getbynder.com/m/17ad4afcf50897a7/original/Preparing-for-Natural-Disasters-and-School-Crisis-Events-Through-A-Behavioral-Health-Lens.pdf>
- **Federal Emergency Management Agency (FEMA) & Ready.gov**
Listen, Protect, Connect: Psychological First Aid in Schools
Guidance on supporting students' emotional reactions during school crises.
https://www.ready.gov/sites/default/files/documents/files/PFA_SchoolCrisis.pdf
- **American School Counselor Association (ASCA)**
Natural Disasters: Helping Kids During Crisis
Outlines strategies to support students' mental well-being during emergencies.
<https://www.schoolcounselor.org/Publications-Research/Publications/Free-ASCA-Resources/Natural-Disaster-Resources>
- **NEA – National Education Association**
NEA School Crisis Guide (2018)
Provides guidelines for educators to handle school emergencies and student emotional needs.
<https://www.nea.org/sites/default/files/2020-07/NEA%20School%20Crisis%20Guide%202018.pdf>

Kaynakça

- **European Commission / European Civil Protection and Humanitarian Aid**
School Safety and Disaster Preparedness Guidelines
Offers EU-level strategies for school safety and disaster preparedness.
https://civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu/school-safety_en
- **NC2S – Trauma-Informed, Resilience-Oriented Schools Toolkit**
Strategies to support student emotional well-being in crises
<https://www.nc2s.org/resource/trauma-informed-resilience-oriented-schools-toolkit/>
- **Case Study – Colegio Mare Nostrum, Valencia, Spain**
Positive school adaptations during COVID-19 pandemic demonstrating community-led support for students' emotional well-being.
<https://elpais.com/espana/comunidad-valenciana/2021-04-24/las-lecciones-educativas-de-la-pandemia.html>
- **European Aquatics – Swim Safe Europe**
Teaching water safety skills to children aged 3–12, promoting confidence and drowning prevention.
<https://europeanaquatics.org/swim-safe-europe-a-new-era-for-european-aquatics-learn-to-swim-programme/>
- **RNLI – Swim Safe Program**
Guidelines for teaching children to swim safely in natural water environments.
<https://rnli.org/safety/swim-safe>

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

UNIT 5: SUYLA İLİŞKİLİ AFET BİLİNCİ VE MÜDAHALE

Eğitim Modülü 29: Suyla İlişkili Afetlerin Psikolojik Etkilerini Anlama

Bizi Takip edin



<https://vetready.eu/>