



## SAHADA ÇALIŞAN SAĞLIK ÇALIŞANLARINA YÖNELİK AFET SONRASINDA KİŞİLERİN BEDEN YARALARINI TEDAVİ EDERKEN RUHSAL YÖNDEN NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?

Değerli meslektaşımız;

Yaşadığımız deprem gibi toplumun büyük bölümünü etkileyen kitlesel travmalarda bedensel olarak yaralananların ruhsal etkilenmeleri sağlık çalışanları tarafından sıklıkla göz ardı edilmektedir. Oysa ki olaydan ruhsal açıdan en çok etkilenen risk gruplarının başında yakınlarını kaybedenler ve yaralılar gelmektedir. Olayda yaralanan kişilerin pek çoğunun aynı zamanda yakınlarını kaybetmiş olabileceği de akılda tutulmalıdır. Travmatik olaylar sonrasında yaralılar oluşan bedensel ve ruhsal hastalıklar nedeniyle rutin günlük yaşamlarına uzun süre dönemezler ve travmaya ek olarak pek çok ekonomik, sosyal ve yasal sorunla da karşılaşır.

*Ruhsal açıdan neler görülebilir?*

Afetlerden sonra ortaya çıkan uzun süreli yeti yitiminin en temel nedeni *travma ile ilişkili ruhsal hastalıklardır*.

Ruhsal travmalardan sonra erken dönemde etkilenen pek çok kişide *huzursuzluk, olayı yeniden yaşama, uykusuzluk, tahammülsüzlük, gerginlik, iştahsızlık ya da yaşamın amacını yitirme, umutsuzluk* gibi belirtiler ortaya çıkabilir. Akut Stres Tepkisi adı verilen bu belirtilerin birçoğu ilk ay içinde azalarak ortadan kaybolabilir.

Ancak bazı kişilerde ilk ay içinde Akut Stres Bozukluğu olarak isimlendirilen çok şiddetli belirtiler ortaya çıkar, bazı kişilerde de bu belirtiler aylarca yıllarca devam eder ve bu durum Travma Sonrası Stres Bozukluğu olarak isimlendirilir. Ayrıca travma ile ilişkili majör depresyondan, kaygı bozukluklarına kadar pek çok farklı ruhsal hastalık da ortaya çıkabilir.

Yakınlarını kaybeden ve kendi tedavi süreçleri nedeniyle bu haberi geç öğrenen, onların cenaze törenlerine ve anmalarına katılmayan yaralılarda 'Travmatik (uzamış) Yas' adı verilen bir bozukluk ortaya çıkabilir. Travmatik yasta kişi bir yandan yitirdiklerinin sürekli aklında tutarken, travmatik korku ve sıkıntılar nedeniyle anılarından uzaklaşma isteğiyle bir çelişki yaşar. Bu çelişki yas sürecinin sonlanmasını önleyebilir, geciktirebilir.



### *Ruhsal hastalıklar bedensel sağlığı ve iyileşme sürecini nasıl etkiler?*

Travmatik bir olayda yaralılarda ruhsal hastalıklara ikincil olarak, bedensel hastalık ve yaralanmaların tedavisine uyum bozulabilir, var olan belirtiler çok daha şiddetli hissedilebilir, ağrı başta olmak üzere açıklanamayan bedensel belirtiler ortaya çıkabilir.

### *Öneriler;*

1. Travma ile karşılaşan *her kişinin mümkün olan en erken zamanda* ruh sağlığı profesyonelleri tarafından değerlendirilmesini sağlayınız. Yaralı kişilere olaydan sonra erken dönemde ruhsal destek sağlanması ve gerektiğinde ruhsal tedavi uygulanması bedensel yaralanma ve hastalıkların da tedavisini kolaylaştıracaktır.
2. Hastanelerde psikiyatri uzmanları ya da büyük afet ve travma sonrası hizmet veren psikososyal müdahale gruplarından konsültasyon isteyebilirsiniz. Ruh sağlığı ekibinde psikiyatrist, psikolog, sosyal hizmet uzmanı yer alır. Böylece erken dönemden itibaren hastanın tedavi uyumu ve başarısı artabilir.
3. Afetler sonrasında, özellikle erken dönemde, kişilerin güvende olduklarını hissetmeleri ve yakınlarına kavuşmaları ruhsal etkilenmeyi azaltan en önemli iki etkidir. Bu nedenle yoğun bakım üniteleri de dahil olmak üzere yaralıların yakınları ile bir arada zaman geçirmesi ve desteklerini hissetmeleri, acılarını paylaşmaları desteklenmelidir.
4. Yaralıların yakınlarının da sıklıkla benzer olayda ruhsal açıdan etkilendikleri veya bir yakının yaralanmasının da ruhsal açıdan travmatik bir olay olduğu akılda tutulmalıdır. Hasta yakınları çok daha talepkâr olabilirler, hastane kurallarına riayet etmekte zorluk yaşayabilirler, yaşadıkları şiddetli ruhsal etkilenme nedeniyle tahammülsüzlük, uygunsuz öfke patlamaları sergileyebilirler. Olaydan doğrudan etkilenen ve bir yakını yaralanan kişiler de mutlaka psikososyal destek ekibine veya psikiyatri uzmanına yönlendirilmelidir.
5. Afet ve kitlesel travmalardan sonra ilk yardım ekiplerinde görev alan ve tedavi hizmetini sürdüren hekimler, hemşireler ve tüm sağlık personeli de 'İkincil Travmatizasyon' yaşarlar ve çeşitli ruhsal sıkıntılar hissedebilirler. Sürekli tetikte olma, travmatik olayları yeniden yaşar gibi olma, hayata ilgisizlik, her şeyin anlamını yitirmiş gibi gelmesi, umutsuzluk, tahammülsüzlük, öfke patlamaları, içe kapanma, kronik yorgunluk, isteksizlik, yetersizlik ve suçluluk hisleri gibi birçok belirti yaşayabilirsiniz. Bu nedenle;
  - a. İlk günlerden itibaren kendinizin ve çalışma arkadaşlarınızın dinlenme, beslenme gibi temel yaşamsal ihtiyaçlarını eskisi gibi sürdürmeye çalışmasına özen gösterin. Çalışırken mola vermeyi ihmal etmeyin.



- b. Travmalardan sonra sağlık çalışanlarında olayın etkileri ile baş etmek için en çok kullanılan yollardan biri aşırı çalışmadır. Aşırı çalışmanın hem mesleki hataları arttırdığı hem de ruhsal açıdan tükenmişliğe yol açtığı bilinmektedir.
- c. Çok sayıda uyarıcı (çay, kahve, sigara) tüketmeyin. Olaydan sonra uykuya dalmada zorluk çekmek olağandır, bu nedenle ilaç, alkol vb. kullanmayın.
- d. Sıkıntılarınızı yakınlarınızla ve meslektaşlarınızla paylaşmaktan kaçınmayın. Ekip arkadaşlarınızla da gün içinde kısa da olsa toplanmak, konuşmak, yemeğe birlikte gitmek ya da çay, kahve içecek zamanda dertleşmek iyi gelebilir.
- e. Kendinize iyi gelen faaliyetlere zaman ayırmaya çalışın.
- f. Tüm boş zamanınızı olayla ilgili haberleri izleyerek veya kimse ile konuşmadan TV/sosyal medya ile oyalanarak geçmesine izin vermeyin. Konuşun, dertleşin, insanlarla temas etmekten kaçınmayın.
- g. Kötü hissetmeye devam ederseniz, ruh sağlığı uzmanlarına başvurmaktan kaçınmayın ve aynı zamanda kurum amirinizi durumdan haberdar edin. İkincil travmatizasyon ve mesleki tükenmişlik sıklıkla ekibin birçok üyesini etkileyen bir sorundur ve çalışma saatlerinden koşullarına kadar birçok kurumsal tedbirin alınması gereklidir.
- h. İş yaşamınız, özel hayatınız ve bedensel sağlığınız için iş, dinlenme ve iyi geçirilecek zamanlar arasında denge kurmayı ihmal etmeyin. Aşırı çalışma ikincil travmatizasyonun en yaygın ruhsal belirtilerindendir ve birçok ruhsal hastalığa zemin hazırlar.

**Hazırlayanlar:** Dr. İrem Yıldız, Dr. Şahika Yüksel, Dr. Ayşe Devrim Başterzi, Dr. Mustafa Sercan