



TÜRK
HEMŞİRELER
DERNEĞİ

**HEMŞİRELER AFET BÖLGELERİNDE
AYNI ANDA BİRÇOK İŞLEVİ YERİNE
GETİRMEMEYE ÇALIŞIRKEN ÖNEMLİ
ÖLÇÜDE STRES YAŞARLAR.**





**TÜRK
HEMŞİRELER
DERNEĞİ**

- **Güvenli olmayan ortamda çalışmak**
- **Acil müdahale gerektirdiğinden zamanla yarışmak**
- **Aynı anda çok sayıda afetzedeye müdahale etmek**
- **Belirsizlikler ve rol çatışmaları**
- **Uzun çalışma saatleri**
- **Yoğun sorumluluklar**
- **İletişim ve yönetimde aksaklıklar**
- **Geçerli, güncel bilgi ve kaynaklara erişmede zorluk ciddi stres yaratan faktörlerdir.**

Hemşireler afet sonrası sağlık hizmetini planlama ve yürütme esnasında akut ve kronik duygusal ve fiziksel birçok stres tepkisi gösterebilir, tükenmişlik, merhamet yorgunluğu, travmatizasyon riski altındadırlar.





**TÜRK
HEMŞİRELER
DERNEĞİ**

Hemşire olmak, görev bilinci ve sorumluluk duygusuyla yardım etmeyi gerektirdiği kadar, kendi sağlığınıza ve iyiliğimize de dikkat etmek anlamına gelir.

Öz-bakım, afete müdahale ekipleri için psikososyal riskleri önlemede çok önemli bir unsurdur.

Ancak afetlerde yaşanan yoğun ihtiyaç karşısında hemşireler kendi ihtiyaçlarını karşılamayı çoğu zaman göz ardı edebilmektedir.

Kendinize dikkat ederseniz başkalarına da en iyi yardımı sunabilirsiniz.

Eğer bir ekip ile çalışıyorsanız, ekip arkadaşınızın da sağlığına dikkat edin.





**TÜRK
HEMŞİRELER
DERNEĞİ**

Yardıma hazırlanırken;

- Özellikle büyük toplulukları etkileyen felaketlerden hemen sonra, bir grupta veya tek bir çalışma arkadaşıyla çalışmanın avantajlarını değerlendirin.
- Ekiple çalışma, zor durumlarda destek almanıza ve yerinize birini bırakabilmenize olanak tanıyacaktır.
- Mümkünse birbirini yardım ve destek için kontrol edebilecek eşleştirme sistemi kurmaya çalışın.





**TÜRK
HEMŞİRELER
DERNEĞİ**

Afet durumlarda ruh sağlığını korumaya, kendinize destek olmaya yardımcı olabilecekler öneriler;

- Kendi güvenliğinizi ve ekibinizin güvenliğini sağladığınızdan emin olun.
- Afetten etkilenen insanların birçok sorun yaşayabileceğini ancak sizin bütün sorunları çözenizin mümkün olamayabileceğini hatırlayın.
- Kendinizden beklentinizin gerçekçi olmasına dikkat edin.
- Yardım edemediğiniz sorunlar için yetersizlik ve hayal kırıklığı hissederek enerjinizi tüketmeyin.
- Yaptıklarınızı küçümsemeyin ya da becerilerinizi abartmayın.
- Yerine getiremeyeceğiniz sözler vermeyin.
- Bilgi alırken ve verirken geçerli, güncel olduğunun teyit edildiğinden emin olun.





**TÜRK
HEMŞİRELER
DERNEĞİ**

Afet durumlarında ruh sağlığınıza korumaya, kendinize destek olmaya yardımcı olabilecekler öneriler;

- Kendi temel ihtiyaçlarınızı karşılamaya özen gösterin.
- Rahatsız edici duygusal ve fiziksel tepkiler verebilirsiniz. Kaygı, korku, öfke gibi birçok duygu yaşayabilirsiniz. Bunların anormal duruma verilen normal tepkiler olduğunu hatırlayın.
- Bir yönetici, meslektaş ya da güvendiğiniz biri ile deneyimlerinizi paylaşın.
- Yardım ekibindeki arkadaşlarınızın nasıl olduğunu kontrol edin ve onların da sizi kontrol etmesini isteyin.
- Çalışma saatlerinizi makul tutmaya, iş yükünü paylaşmaya özen gösterin.





**TÜRK
HEMŞİRELER
DERNEĞİ**

Afet durumlarda ruh sağlığınıza korumaya, kendinize destek olmaya yardımcı olabilecekler öneriler;

- **Sakin, sabırlı, kendinizi ve çevrenizi gözlemlemeyi, “o anda” kalmayı hatırlayın.**
- **Kendinize karşı anlayışlı, şefkatli davranın.**
- **Olumsuz başa çıkma stratejilerinden kaçının. Uyuşturucu ve alkol kötüye kullanımı gibi aşırı veya yüksek riskli davranışlar zaten zor olan bir durumu karmaşıklaştırabilir.**

