



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ

**PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**

Afet Bilgilendirme Kitapçığı

**Klinik Psikolog
Elif Nur AKIN**

**Psikolojik Danışman
Esma Nur Köse**



İÇİNDEKİLER

- 01 Afet ve Afet Psikolojisi
- 02 Afetzedelerin Gösterdiği Tepkiler
- 03 Afet ve Beyin
- 05 Afetin Evreleri
- 09 Afet ve Travma
- 15 Afet ve Yas Süreci



AFET

Afet, “insanlar için fiziksel, ekonomik ve sosyal kayıplara neden olan, normal yaşamı durdurarak veya kesintiye uğratarak toplumları etkileyen ve yerel imkânlar ile baş edilemeyen her türlü doğal, teknolojik veya insan kaynaklı tüm olaylar” olarak tanımlanmaktadır. Bir duruma afet denilebilmesi için, neden olduğu sonuçlara göre yaşamın akışını bozan sebepleri oluşturması, toplumda büyük can kayıplarına neden olması gerekmektedir.

AFET PSİKOLOJİSİ

Kişilerin fiziksel bütünlüğünü tehdit eden, dehşete düşüren, çaresiz bırakan yaşantılar travma olarak tanımlanır. Afetler yaşamı büyük ölçüde sekteye uğratan, önemli maddi ve manevi kayıplara yol açarak dünyanın güvenilir bir yer olduğu konusundaki inançlarımızı sarsan ve tüm bu özellikleri ile çok önemli psikolojik değişimlere yol açabilecek olaylardır.

AFETZEDELERİN GÖSTERDİĞİ TEPKİLER

İnsanlar afetler karşısında fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal birçok tepki gösterirler.

FİZİKSEL	DUYGUSAL	BİLİŞSEL	DAVRANIŞSAL
Sindirim sistemi ile ilgili sorunlar	Kahramanlık, coşku veya yenilmezlik duyguları	Oryantasyon bozukluğu ve kafa karışıklığı	Hareketlilikte değişiklik
Baş ağrıları ve diğer vücut ağrıları	İnkar	Konsantrasyon bozukluğu	Alkol ve uyuşturucu kullanımı/kötüye kullanımı
Kilo değişiklikleri	Anksiyete veya korku	Öncelikleri belirlemede veya karar vermede zorluk	Reçetesiz satılan ilaçların kullanımında artış
Terleme veya titreme	Öfke	Objektif kaybı	İletişim kurmada veya dinlemede zorluk
Kaslarda seyirme, gerginlik ve kasılmalar	Depresyon	Tekrarlayan rüyalar, kabuslar veya flaşbekler	Tartışma sıklığında artış
Sakarlık, artan kazalar	Suçluluk	Zihnin afetle meşgul olması	İş performansında düşüş
Ses ve ışık gibi uyaranlara karşı artan tepkisellik	Hissizlik		Sık ağlama
Kronik yorgunluk veya uyku bozukları	Keder		Tetkileyici yerlerden veya faaliyetlerden kaçınma
Bağıışıklık sistemi bozuklukları			
Cinsel işlev bozukluğu			



AFET VE BEYİN

Deprem gibi yaşamı tehdit eden beklenmedik olaylar karşısında, insan beyni, anında iki tür tepki verir:

Bunlardan ilki tehlikenin değerlendirmesini yapmak ve ikincisi ise tehditten korunmaktır . Tehdit, “Savaş ya da Kaç” yanıtı yaratır. Tehlikeden kurtulmak için ortaya çıkan bir dizi fizyolojik değişim sonucu, kalp atımı ve soluk alıp verme hızının artması, kas gerginliği, korku, şaşkınlık içinde olanlara inanamama hali, uyuşma hissi, terleme, titreme ve bulantı bulguları ortaya çıkabilir. Tehdit ortadan kalktıktan sonra ise, yaşanan zorlu sürecin, insanın duygu ve düşünce dünyasına ve yaşamının anlamına yaptığı etkiyle baş edebilme sorunu ortaya çıkar.

Ortaya çıkan psikolojik tepkiler afetlerin şiddetine ve kişinin afet olayı öncesi kişilik ve deneyimine bağlı olarak gelişir (Altındağ, Özen ve Sir, 2005). Bu farklılıkları göz önünde tutarak, tüm afet yaşayan bireyler ve onların yakınları için psikolojik etkileri etkilenme derecelerine göre ve afeti takip eden farklı dönemlerde incelemek gerekir.

Zaman içinde ortaya çıkan değişimi hesaba katarak değerlendirme yapmak sürecin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

Etkilenme Derecesi (Population Exposure) Modeli



Şekilde yer alan dairelerin bireylerin afetten etkilenme düzeylerini göstermektedir. Buna göre tüm sadece doğrudan maruz kalanların değil dolaylı olarak tanık olanlarında etkilenme modelinde dikkate alındığı görülmektedir.

Yapılan çalışmalar doğrudan maruz kalan ve en çok etkilenen bireylerden toplumun geneline kadar herkesi dikkate alarak planlanmalıdır.

AFETİN EVRELERİ



Afet Öncesi Evre

Korku ve belirsizlik duyguları hakimdir.

Toplumun verdiği tepkiler afetin türüne göre değişir.

Herhangi bir uyarı olmaksızın meydana gelen afetler; savunmasızlık ve güvende olmama duygularına, gelecekteki öngörülemeyen felaketlere ilişkin korkulara, kontrol kaybı hissine ve de bireyin kendisini ve ailesini koruyamama duygusuna neden olabilir.

Darbe Evresi

Tepkiler, şoka girmekten paniğe kapılmaya kadar değişen yoğun duygusal tepki hakimdir.

Yaşanan şaşkınlık ve inkarı, kendini ve aile bireylerini korumaya odaklanma takip eder.

Afet sürecinde ailelerin birbirinden ayrılması yoğun kaygıya neden olur.

Verilen tepkiler meydana gelen afetin türüne bağlıdır. En kısa süren evredir.



Kahramanlık Evresi

Düşük üretkenlik düzeyiyle birlikte yüksek düzeylerde faaliyet gözlenir.

Fedakarlık duygusu egemendir, çoğu kişi adrenalin kaynaklı kurtarma çabasındadır.

Bu evre genellikle hızlı geçer.

Balayı Evresi

Duygular dramatik bir değişim gösterir.
Toplumsal dayanışma sayesinde yardımlar
kolay temin edilir.
Her şeyin hızla normale döneceğine dair
iyimserlik ve ümit vardır.
Sahada çalışanlar afetzedelere ulaşır, yakın
ilişki kurma fırsatı ortaya çıkar.
Birkaç hafta sürer.



Hayal Kırıklığı Evresi

Balayı Evresiyle tam bir tezat oluşturur.
Toplum ve bireyler afet yardımlarının sınırını fark
ederler.
Biriken stres ve yorgunluğun olumsuz etkileri
ortaya çıkar.
İhtiyaç ve yardımlar arasındaki dengesizlik terk
edilmişlik hissine yol açar.
Ölümlerin/kayıpların gerçekliği daha da
belirginleşir.
Bu süreç iniş çıkışları barındırır, doğrusal değildir.
Aylar hatta yıllar sürebilir.
Genellikle afetin yıl dönümünü de içeren bir veya
birden fazla tetikleyici olayla bu dönem uzayabilir.



Yeniden Yapılanma Evresi

Genel bir iyileşme hissi hakimdir. Bireyler ve toplum hayatlarını yeniden inşa etme sorumluluğunu üstlenir. Kayıpların yası tutulurken yeni düzene de uyum sağlanır. Kayıplar unutulmaz ama kayıpla başetme zaman içinde gücü artar.

Genellikle felaketin yıl dönümü civarında başlar, dayanışma ve desteğin niteliğine bağlı olarak yıllar sürebilir.



AFET VE TRAVMA

Afetler sonrasında bireyler evlerini, mallarını, yaşadıkları ortamları ve yakınlarını kaybedebilmektedirler. Afetlerin beklenmedik bir şekilde meydana gelmesi bireylerin psikolojisinde bir kırılmaya yol açmaktadır.

Her bireyin çocukluk döneminde kazandığı, dünyaya ilişkin belirli varsayımları bulunmaktadır. Bunlar; dünyanın yaşanabilir bir yer olduğuna, insanların iyi ve güvenilir olduğuna, bireyin kendisinin incinmezliğine ilişkin inançlardır.

Aniden meydana gelen travmatik olaylar ise bu temel inançların sarsılmasına sebep olur, bu nedenle afetler travmatik olaylar olarak nitelendirilir. Temel inançların sarsılması bireylerin çeşitli psikolojik sorunlar yaşamasına sebep olabilir. Afetin travmasından mağdurlar kadar afet bölgesinde çalışan veya afet sonrasında mağdurlarla çalışan profesyoneller de etkilenebilir.

Pek çok kaynakta afet çalışanlarının da afetten doğrudan etkilenenlerle benzer psikolojik belirtiler gösterdikleri ifade edilmiştir. Afet çalışanlarında en çok travma sonrası stres, ikincil travma ve dolaylı travmatizasyon belirtileri görülmektedir. Bunların yanı sıra depresyon, anksiyete bozukluğu, alkol ve madde bağımlılığı gibi başka psikolojik rahatsızlıklar da eşlik edebilir. Travmatik vakalarla çalışanların yani travmadan dolayı olarak etkilenenlerin yaşadığı belirtiler daha çok ikincil travma olarak ifade edilmektedir.



Unutmayın ki; Afet sonrası verdiğiniz tepkiler “anormal duruma verilen normal tepkilerdir.”



Afet sonrası görülebilen fizyolojik ve psikolojik tepkiler:

Ani ve şiddetli tepkiler ya da hiç tepki göstermeden donakalmak, Korku, endişe, suçluluk, pişmanlık, panik, çaresizlik ve utanç gibi duyguları yoğun yaşamak

Yaşadıklarınızın gözünüzün önünden gitmemesi, her an tekrar deprem olacakmış gibi hissetmek

Uyku ve yeme düzeninizde bozulmalar

Olayla ilgili tekrar tekrar konuşma ihtiyacı duymak veya hiç konuşmak istememek

Strese bağlı, baş ağrıları, bulantı ve göğüs ağrıları yaşamak

Kayıp yaşadıysanız kaybı kabul edememe, inkâr etme, her an dönecekmiş gibi hissetmek

Öfke ve keder duygularıyla isyan ve başkalarını suçlama davranışları göstermek

Aynı olaya herkes aynı tepkiyi göstermez. Bazı insanlar hemen tepki gösterir, bazılarının tepkisi ise aylar, hatta yıllar sonra, gecikmeli olarak ortaya çıkabilir. Bu tepkiler zaman içinde farklılaşabilir veya yoğunluğu değişebilir. Bunlar, yaşadığımız sarsıcı olayla baş edebilme çabalarımızın bir sonucudur.



Afet Sonrası Kendimizi Daha İyi Hissetmek İçin Neler Yapabiliriz?

1. Kaygı ve buna bağlı sık soluma, çarpıntı, nefes almakta güçlük gibi belirtiler ortaya çıkabilir, bunlar kişinin kendisi tehlike altında hissettiğinde meydana gelen olağan belirtilerdir. Kaygınız azaldığında bu belirtilerin kendiliğinden ortadan kaybolacağını unutmayın.
2. Yaşadığınız olayı sizi dinleyebilecek bir yakınınızla konuşmaktan kaçınmayın. Arkadaşlar, aile, komşularla olan olumlu ve destekleyici ilişkilerinizi sürdürün. Sosyal destek kişilerin ruhsal travma sonrası etkilenmeleri üzerinde iyileştirici etkiye sahiptir.
3. Depremden sonra kapalı ortamlara girmek ya da kalabalık yerlerde bulunmak sizin için kaygı verici ise bunları yapmaktan kaçınmayın ancak kaygı düzeyiniz azalana dek tanıdığınız insanların desteğiyle bunları gerçekleştirmeyi deneyebilirsiniz.



Afet Sonrası Kendimizi Daha İyi Hissetmek İçin Neler Yapabiliriz?

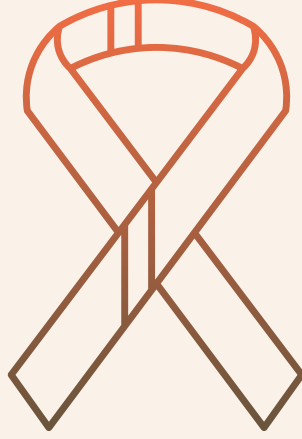
4. Kendinizin ve çevrenizdekilerin depreme ait görsellere ve videolara maruz kalmasını azaltın. Yetişkinler bazen görüntüleri izlemek ihtiyacı ve sorumluluğu hissedebilirler ancak tekrar tekrar, gün boyunca yıkım görüntülerini izlemek ruhsal etkilenmenizi arttıracaktır.
5. İlk günlerde uykusuzluk, iştahsızlık, bir şey yapmak istememe, halsizlik, çaresizlik, umutsuzluk hisleri olağandır. Bu nedenle kendi başınıza sakinleştirici/yatıştırıcı ilaç ya da alkol kullanmayın, uyku genellikle bir süre sonra kendiliğinden düzelmektedir.
6. Bedeninizin bakımına özen gösterin. Alkol ve sigara kullanımı gibi sağlığını olumsuz etkileyecek baş etme yöntemlerini kullanmayın bunun yerine sizi rahatlatan, iyi gelen şeyler her neyse (yürümek, arkadaşlarınızla dertleşmek, ibadet, doğada bulunmak, resim yapmak vs.) onları yapmaya çalışın.



Afet Sonrası Kendimizi Daha İyi Hissetmek İçin Neler Yapabiliriz?

7. Afet ve travmalardan sonra insanlar bir suçlu arama eğiliminde olabilirler. Söylentiler ve dedikodulara karşı dikkatli olun. Bu tip söylemler toplumsal bölünmelere neden olarak sizi daha gergin ve öfkeli bir hale getirebilir.
8. Doğru kaynaklardan bilgi edinin. Yanlış veya abartılmış haberler kaygıyı arttırabilir.
9. Sınırlı zaman ayırın , deprem haberlerini sürekli izlemek duygusal stresi arttırabilir. Haber izleme süresini sınırlandırın.
10. Eğer bazı belirtiler sizi çok rahatsız ediyor ve kendiniz baş etmekte zorlanıyorsanız psikolojik destek alabilirsiniz.

AFET VE YAS SÜRECİ



Yas, sevilen birinin ölümü nedeniyle oluşan doğal bir tepkidir bir hastalık değildir. Ölüm bir sona eriş olması ve geri dönülmezliği nedeniyle bireyin yaşadığı en acı veren bir somut kayıptır.

Birey böyle bir kaybın ardından kendisini, güven üssü ve bağlanma kaynaklarını yok eden; terk edilme, suçluluk, öfke gibi karmaşık duygularla belirli bir anlamsızlık ve boşluk içinde yalnız ve çaresiz hissedebilir . Yaşamın her döneminde bireyler, bir ayrılık ve kaybın ardından normal yas süreci ile yüz yüze kalır. Yas, kayıp yaşayan bireyin yaşamının her alanını ilgilendiren çok boyutlu zor bir süreçtir.

YASIN EVRELERİ



Kaybı yaşayan kişiye, ölen kişiyle olan ilişkiye ve ölüm biçimine göre değişkenlik gösterebilmekle birlikte yas süreci dört temel evreden oluşmaktadır:

1. EVRE: Birkaç saat-birkaç hafta arasında değişebilen bu evrede kişi ölümün gerçekliğini kavramakta zorlanır. Yaşadıkları karşısında şaşkın, donuk, tepkisiz olabilir, boşluk ve gerçek dışılık duyguları yaşayabilir. Bu dönemde hatırlamada güçlükler, bedensel belirtiler görülebilir.
2. EVRE: Kişi kaybın acısını giderek daha fazla hisseder, yoğun üzüntü ve özlem duyguları yaşar, ölen kişiyi arar, ağlamalar olur. Öfke, huzursuzluk, korku ve heyecan, konsantrasyon güçlüğü, ilgi duyulan ve keyif alınan şeylere yönelik isteksizlik görülebilir. Zihin ölen kişiyle ve ölümle meşguldür. Bu evre günler-haftalar boyu devam edebilir.
3. EVRE: Kaybın geri dönmeyeceği gerçeğinin giderek fark edilmesiyle ümitsizlik ve çaresizlik duyguları ortaya çıkar, buna bağlı olarak yorgunluk-bitkinlik, isteksizlik ve ilgi kaybı ön plandadır.
4. EVRE: Aylar içinde ölümün kesinliğinin ve sonuçlarının kabullenilmesiyle kişinin özlem ve üzüntü duygularının yoğunluğu giderek azalır. Ölen kişinin anıları yitirilmemekle birlikte, kişi kayıptan önceki haline döner, yaşamını yeniden düzenler, geleceğe dair umutlar ve tasarılar yeniden kazanılır.

YAS TEPKİLERİNİ VE SÜRESİNİ BELİRLEYEN ETKENLER

1. Kaybedilen kişinin kim olduğu
2. Kaybedilen kişiyle olan ilişkinin niteliği
3. Kişinin nasıl öldüğü
4. Geleneksel yas tutma biçimleri
5. Sosyoekonomik etkenler
6. Yas tutan kişinin geçmiş travmatik yaşantıları ve kişisel özellikleri



ORTAK YAS TEPKİLERİ

Duygusal: Şok, üzüntü, öfke, suçluluk, kaygı, korku, yalnızlık, yorgunluk, çaresizlik, uyuşma, isteksizlik, umutsuzluk.

Fiziksel: Midede boşluk duygusu, kalpte ve boğazda sıkışma, gürültüye karşı duyarlılık, nefeste darlık, zayıf/halsiz hissetme, ağız kuruluğu.

Düşünsel: İnanmama, düşüncede dağınıklık/karışıklık, çarpık/hatalı düşünceler, halüsinasyonlar, dikkat dağınıklığı, unutkanlık, rahatsız edici düşünce veya rüyalar.

Davranışsal: Uyku ve yeme sorunları, dikkatsiz veya takıntılı davranma, alkol ya da başka bir madde (uyuşturucu) kullanma, sosyal çevreden ve kaybedilen kişiyi hatırlatan uyaranlardan kaçma ve/veya bu uyarıcılardan ayrılmama, ölüm gerçeğini reddederek kaybedilen kişiyi arama.





YAS NE ZAMAN SORUN HALİNE GELİR?

Yas tepkilerini erteleyen insanlar bir süre sonra ağır olabilecek fiziksel ve ruhsal rahatsızlık belirtileri gösterirler ki bunlar da yasin yaşanmasını daha da zorlaştırır.

Genel olarak yasin ne zaman sorun hale dönüştüğünü şu şekillerde anlarız:

1. Kaybı ilk zamanlarda olduğu gibi uzunca bir süre inkâr etmek ya da bastırmak,
2. Kayıp hakkında konuşurken çok ağır ve yoğun duygusal tepkiler vermek,
3. Kaybı hatırlatan herkesten ve her şeyden kaçmak,
4. Kayıp sonrası hayatı değiştirecek çok büyük değişiklikler yapmak,
5. Üzerinden uzunca bir süre geçmesine rağmen ölen kişi hakkında konuşulurken yaşıyormuş gibi şimdiki zaman dilini kullanarak bahsetmek,



YAS NE ZAMAN SORUN HALİNE GELİR?

6. Kaybedilen kişinin eşyalarını uzun süre saklamakta direnmek,
7. Günlük söyleşilerde kayıp konusunu sıkça gündeme getirmek ya da olmamış gibi hiç bahsetmemek,
8. Kayıptan sonra uzun süreli bir depresyon yaşamak ve normal hayat işlevlerini yerine getirmekte zorlanmak,
9. Uzun bir süre hastalık ya da ölümle ilgili çok yoğun korkular yaşamaya başlamak,
10. Madde ya da alkol kullanımı ve şiddete başvurma gibi davranışlarda bulunmak,
11. Kaybın yıldönümünde çok ağır yas tepkileri vermek,
12. Mezara gitmemek ve dini ritüellerden kaçınmak.



YAS SÜRECİNİ DAHA SAĞLIKLI ATLATABİLMEK İÇİN ÖNERİLER

1. Kaybınızı tek başınıza yaşamayın, güvendiğiniz birilerine yaşadıklarınızı anlatmak size yardımcı olacaktır.
2. Yas tepkilerinizle baş edebilmek ve yas sürecini daha kısa bir zamanda tamamlayabilmek için öncelikle fiziksel ihtiyaçlarınıza (uyku, yemek, sağlık) özen göstermeniz gereklidir.
3. Aileden birini kaybettiğinizde her bir aile üyesi farklı yas tepkileri verebilir. Daha fazla üzmekten kaçınmak ve onları korumak, ya da zayıf görünmemek için duygularınızı diğer aile üyeleriyle paylaşmak zor olabilir. Aslında ailece kaybettiğiniz kişi hakkında konuşmak, bu kişiyle ilgili hatıraları paylaşmak ailece birbirinizi daha iyi anlamanıza, yas sürecini başlatıp tamamlamanıza yardımcı olacaktır.
4. Yas süreci gidenin ardından konuşmamak değil, konuşmaktır, fotoğraflarını kaldırmak değil, fotoğrafını görebilmeye dayanmaktır. Dolayısıyla, yas sürecinde kaybı olan insanın kaybı hakkında sık sık konuşmasına ve kaybettiği kişiyi hatırlatan uyarılarla (fotoğraf, özel eşyalar) temas etmesine izin verilmesi çok önemlidir.
5. Daha önce kayıp yaşamış kişilerle konuşmak sizi vereceğiniz olası yas tepkilerine ve sürecine hazırlar. Ancak unutmayın, herkes aynı tepkiler vermez ve yas süreci yaşamaz.

6. Yaşadığınız yas tepkileri ne olursa olsun bunların normal tepkiler olduklarını unutmayın. Bu tepkiler sözel (konuşarak) ya da davranışsal (ağlamak, mezar ziyaretleri) ifade etmeye çalışmak sizi rahatlatacak ve kontrolde olduğunuz duygusunun gelişmesine yardımcı olacaktır. Yazarak ya da resim yaparak duygularınızı ifade etmek de iyi gelebilir.

7. Kaybettiğiniz kişinin cenaze törenine ve ardından da mezarına gitmek sizi ölüm gerçeğiyle yüzleştirmekle beraber size acınızı yaşamanızı, ifade etmenizi ve kaybınızla vedalaşabilmeniz için de fırsat sağlar.

8. Yıldönümleri, doğum günleri, bayramlar gibi özel günler sizin için zor geçebilir, böyle günlerde sevdiğinizin ve güvende hissettiğiniz yakınlarınızla birlikte olmak zorluğu azaltır.

9. Kaybettiğiniz kişiyi hatırlatan anlamlı günlerde o kişiyi hatırlatan aktiviteler yapılması zor olsa da uzun dönemde yas sürecini kolaylaştırmaya ve tamamlamaya yardımcı olacaktır.



YASLI KİŞİLER İÇİN ÖNERİLER VE DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

- 1.Beslenme, barınma, giyinme gibi temel gereksinimlerin karşılanması ve uyku düzeninin sağlanması.
- 2.Kendini güvende hissedeceği bir ortamın oluşturulması.
- 3.Kaybın gerçekliğini fark etmesi ve kabullenebilmesine yardımcı olmak için ölen kişi hakkında konuşmasını cesaretlendirmek.
- 4.Kayıptan doğan üzüntü, acı, sıkıntı, öfke, çaresizlik gibi duygularını dile getirmesine izin vermek.
- 5.Acıyı azaltmak için söylenen “Güçlü olmalısın”, “Hayat devam ediyor” gibi sözlerden kaçınmak, bunun yerine yaşanan duyguları içtenlikle anlamaya ve paylaşmaya çalışmak.
- 6.Kültürü ve inancı doğrultusunda cenaze ve yasla ilgili törenleri yapabilmesine yardımcı olmak.
- 7.Yaşamıyla ilgili önemli değişikliklerin ve ani ve iyi düşünülmemiş kararların (örneğin taşınmak, işini veya şehir değiştirmek gibi) önüne geçmek

8.Aile, arkadaş, komşu gibi sosyal destek verebilecek kişilerle temasını güçlendirmek, gerekirse destek gruplarına ve ruh sağlığı hizmeti veren kişi ve/veya kurumlara yönlendirmek.

9.Yas sürecindeki olumlu etkileri dikkate alınarak kişileri çalışma, eğitim vb. alanlarda desteklemek.

10.Yas sürecini ve tepkilerini tanımak, yasin zaman ve emek gerektiren bir süreç olduğunu bilmek.

12.Yasın kişiden kişiye değişebilen bir süreç olduğunu bilmek, bireysel farklılıkları önemsemek

13.Alkol ve/veya uyuşturucu madde kullanımı, kayıpla ilgili yerlerden kaçınma gibi baş etme yöntemlerini ele almak ve kişiyle bunları konuşmak.



KAYNAKÇA

Bildik, T. (2013). Ölüm, kayıp, yas ve patolojik yas. Ege Tıp Dergisi, 52(4), 223-229.

Herman, J. Travma ve iyileşme: Şiddetin sonuçları, ev içi istismardan siyasi teröre. Literatür. 2007. Çev: Tamer Tosun.

Özkan, B., & Kutun, F. Ç. (2021). Afet psikolojisi. Sağlık Akademisyenleri Dergisi, 8(3), 249-256.

Türk Psikologlar Derneği (2016, 19 Mart). Travmatik yaşam olaylarının psikososyal etkileri ve baş etme yolları. Erişim tarihi: 2 Şubat 2017, <https://www.psikolog.org.tr/?Detail=1519>.

Türkiye Psikiyatri Derneği, Psikolojik İlk Yardım: Afet mağdurlarının iyi olmalarını nasıl destekleyebiliriz? Erişim, 12.02.2021, <https://www.psikiyatri.org.tr/uploadFiles/30102020185215-Psikolojik-ilk-yardim.pdf>.

Zara, A. (2011). Kayıplar, yas tepkileri ve yas süreci. Yaşadıkça, 73, 90.



Bize aşağıdaki iletişim kanallarından ulaşabilir ya da merkezimize gelerek bireyle psikolojik danışma, grupla psikolojik danışma ve seminer hizmetlerimizden yararlanabilirsiniz.

Merkez Kampüs, Merkez Kafeterya Yanı,
Aytepe Mevkii 09010 AYDIN

Telefon No: 0 256 218 20 17 (Direkt)
0 256 218 20 00/ 2594 (Santral)

e-posta: pdrm@adu.edu.tr

Web Adresi: <https://akademik.adu.edu.tr/aum/pdrm/>

<https://twitter.com/adupdrm>

<https://www.instagram.com/adupdrm/>

<https://www.facebook.com/adupdrm>

<https://www.linkedin.com/in/adupdrm/>



ADÜ PDRM

AYDIN 2023