



DEPREMİN ARDINDAN ÖĞRETİM ELEMANLARI OLARAK KENDİNİZİ VE ÖĞRENCİLERİNİZİ DESTEKLEMEK

ODTÜ-ÖĞRENME VE ÖĞRETMEYİ GELİŞTİRME UYGULAMA VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ (ÖGEM)

Telefon: 0312-210-7175

Website: <https://ogem.metu.edu.tr>



ORTA DOĞU TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
MIDDLE EAST TECHNICAL UNIVERSITY

HAKKINDA

Bu içerik, tüm öğretim elemanlarımızın depremin ardından kendi iyilik hallerini korumalarına ve öğrencilerini desteklemelerini kolaylaştırmalarına yardımcı olmak amacıyla, ÖGEM araştırma görevlisi Hilal Altunay Yılmaz tarafından derlenmiştir.

Bireylerin afetlere verdikleri tepkileri neler etkiler?

Deprem gibi bir afet sonrasında bireyler fiziksel ve psikolojik travmalar yaşayabilirler. Psikolojik travmalar bireylerin “baş etme becerilerinin yetersiz kalması, genel işlevselliğin sekteye uğraması ve bunun sonucu olarak travmatik tepkilerin ortaya konması durumu” olarak tanımlanabilir. Depreme ve beraberinde ilerleyen sürece verilen tepkileri etkileyen faktörler kısaca şu şekilde özetlenebilir:

Afetin özellikleri	Bireylerin özellikleri
Türü Büyüklüğü Neden olduğu kayıplar ve yıkımın boyutu	Yaş Bilişsel faktörler Baş etme stratejileri Kişilik özellikleri Geçmiş travmalar/yaşam deneyimleri Sosyo-ekonomik faktörler



Afetler, olayı hem doğrudan yaşayan bireyleri hem de afet bölgesinde olmasalar bile afeti dolaylı olarak hisseden insanları etkileyebilmektedir.

Depremden etkilenen bireylerde ne gibi tepkiler ortaya çıkabilir?

“

Afet sonrası gösterilen travmatik tepkiler “normal olmayan durum” karşısında gösterilen “normal tepkilerdir.”

Bireyler travmatik olaylar karşısında farklı tepkiler gösterebilirler. Ancak yine de bu tepkiler tahmin edilebilir tepkilerdir. Deprem gibi travmatik olayların ertesinde kendinizde ve öğrencilerinizde gözlemleyebileceğiniz yaygın tepkiler aşağıdaki tabloda özetlenmiştir.

Duygusal tepkiler	Bilişsel tepkiler	Bedensel tepkiler	Davranışsal tepkiler
Şok Öfke Çaresizlik Hissizlik Suçluluk Ümitsizlik Sinirlilik Karamsarlık Değersizlik Panik Utanç Korku (depremin tekrar yaşanacağından korkma veya sevdiklerinin başına kötü bir şey geleceğinden korkma) Yas	Odaklanmakta güçlük Unutkanlık Kafa karışıklığı Kendini suçlama İstenmeyen düşünce ve anılar	Yorgunluk Uykusuzluk Uyku düzeninde bozulma (aşırı uyuma/uyumakta veya uykuyu sürdürmekte güçlük) İştahsızlık Mide ve bağırsak sorunları Gerginlik Çarpıntı Baş dönmesi Göğüs ağrısı Bulantı	Depremi hatırlatan uyaranlardan kaçınma Ani irkilme Yabancılaşma Yargılayıcı ve suçlayıcı olma

Afet karşısında gösterilen tepkiler afetten sonra geçen süreye bağlı olarak farklılaşır mı?

Afete maruz kaldığımız ilk anda gösterdiğimiz tepkiler ile zaman geçtikçe gösterilen tepkiler birbirinden farklıdır. Bu farklılaşmaları temelde dört döneme ayırabiliriz.

Şok dönemi (İlk 24 saat veya daha uzun)	Tepki dönemi (Ort. 2-6 gün sonra)	Zihinsel işleme ve olanları düşünme dönemi	İyileşme ve yeniden uyum dönemi
Fiziksel uyarılma Algıda hassasiyet Mantıklı düşünememe Karar vermekte güçlük Odaklanma güçlüğü Olayın gerçek dışı görünmesi Hissizlik Şok	Gerçek hayattan kopuk hissetme Kendini yalnız hissetme Utanç Suçluluk Çaresizlik Üzüntü Baş dönmesi Yorgunluk Yerinde duramama Uyku ve yeme sorunları Afet ile ilgili tekrar eden görüntüler veya düşünceler Korkutucu rüyalar	Afet ile ilgili konuşmak istememe Yas tutma Üzüntü Özlem Odaklanma güçlüğü Hafıza sorunları Kişilerarası ilişkilerde sorunlar Öfke	Tepkilerin şiddetinde azalma Günlük rutine ilgi duymaya başlama Gelecek planları yapma Duygusal olarak daha iyi hissetme

Kendi psikolojik sağlığını desteklemek için neler yapabilirim?

Sizler de bu süreçte doğrudan veya dolaylı olarak etkilenmiş olabilirsiniz. Yaşadığımız bu süreçte **depreden doğrudan veya dolaylı olarak etkilenmiş öğrencilerinizi destekleyebilmeniz için sizlerin iyi olması oldukça önemli**. Kendi stres tepkilerinizin farkına varmaya, iyilik halinizi gözetmeye ve öğrencilerinizle iletişiminizde nelere dikkat edebileceğiniz konusunda bilgi sahibi olmaya ihtiyaç duyabilirsiniz. Öğrencilerinizi desteklemeden önce sizin kendi iyilik halinizi korumak ve güçlendirmek için başvurabileceğiniz öneriler aşağıda sıralanmıştır.

- **Fiziksel sağlığınıza dikkat edin.** Gün içerisinde dinlenmeye yeterince vakit ayırın. Uyku ve yeme düzeninize dikkat edin. Uzun saatler çalışmayın ve iş yükünüzü gözeterek kendinize zaman ayırabileceğiniz aralıklar yaratın.
- **Sevdiklerinizle vakit geçirin.** Araştırmalar sosyal desteğin psikolojik sağlığınıza için oldukça önemli olduğunu vurgulamaktadır. Aileniz ve sevdiğiniz diğer kişilerle vakit geçirmeye özen gösterin.
- **İletişim kurun.** Diğer meslektaşlarınızla iletişim kurun ve birbirinizi destekleyin.
- **Kendinizi yoğun stres altında hissettiğiniz durumlarda önemli kararlar vermeyin.** Bu kararları daha sakin olabildiğiniz zamanlara erteleyin.



Öğrencilerime nasıl destek olabilirim?

Öğrencilerinize destek olabilmek için “İzle, Dinle ve Bağ Kur” olarak isimlendirilen üç eylem ilkesinden faydalanabilirsiniz. Bu ilke ile öğrencilerinizin yardıma ihtiyaç duyup duymadığını değerlendirebilir, hangi tür yardıma ihtiyaçları olduğunu tanımlayabilir ve bu yardımı almalarına aracılık edebilirsiniz.

İzle

- İlk olarak öğrencilerinizin duygusal tepkilerini gözlemleyin.
- Öğrencilerinizden kimlerin yardıma ihtiyaç duyduğunu belirleyin.
- Öğrencilerinize şu anda ihtiyaç duymasalar bile gelecekte yardım alabilecekleri kaynakların varlığını hatırlatın.

Dinle

- Öğrencilerinizin yaşadıklarını sizinle paylaşmalarına izin verin. Ancak onları özellikle depresyon hakkında konuşmak için zorlamayın. Konuşmak istediklerinde sizinle veya yardım alabilecekleri diğer profesyonellerle iletişim kurmalarına yardımcı olun.
- Desteğe ihtiyacı olduğunu düşündüğünüz öğrencilerinizle konuşabileceğiniz, kendilerini rahat hissedebilecekleri, güvenli ve sessiz bir yer bulun.
- Öğrencilerinizin ihtiyaçlarına ve neler yaşamış olabileceklerine yönelik varsayımlarda bulunmayın. Kendi önyargılarınızın farkında olun ve bunları bir kenara bırakın.
- Öğrencilerinize yardımcı olabileceğiniz bir durum olup olmadığını sorun. Bu sayede öğrencilerinizin önceliklerini belirleyebilirsiniz.
- İhtiyaçlarını ve endişelerini dinleyin ve çözüm bulmalarına yardımcı olun.
- Kendi kararlarını vermeleri konusunda destekleyin.
- Öğrencinizin çok üzgün olduğunu fark ederseniz, sakinleşmesine ve yalnız olmadığını anlamasına yardımcı olun.
- Uygun bir zamanda, depresyon sonrası yaşanan duyguların normal olduğunu anlatın.
- Öğrencilerinizin gizliliğine saygı gösterin. Sizinle paylaştıkları durumları, onayları olmadan bir başkası ile paylaşmayın.
- Öğrencilerinizi eylemleri veya duyguları için yargılamayın.

Bağ Kur

- Öğrencilerinize bilgi verin.
- Pratik sorunlarını çözmeleri konusunda destekleyin.
- Yardım alabilecekleri kaynakları belirleyin ve paylaşın.
- Tutmakta güçlük çekeceğiniz sözler vermeyin.
- Yanlış bilgiler vermekten kaçının.
- Yönlendirme sağladıysanız veya söz verdiyseniz takip edin.

Öğrencilerimi sınıf ortamında nasıl destekleyebilirim? Nelere dikkat etmeliyim?

Öğrencilerinizin sınıf ortamında desteklenmesini sağlamak için;



- Okulun ilk günü öğrencilerinizle deprem konusunda konuşup konuşmamak konusunda ne yapacağınızı bilmiyor olabilirsiniz. Siz bir şey söyleyip anlatma endişesine düşmeden önce öğrencilerinizi dinlemek için zaman ayırmak daha önemli olabilir.
- Öğrencilerinizin anlattıkları durumların diğer öğrenciler için kaygı verici olduğunu fark ettiğinizde “Anlattıkların benim için çok önemli, bunları senden daha sonra dinlemeye devam etmek isterim. Şimdi diğer arkadaşlarına da kendilerini ifade etmeleri için fırsat verelim” gibi bir cümle ile devam edebilirsiniz.
- Sınıfa girdiğiniz ilk andan itibaren öğrencilerinizle göz teması kurun ve sürdürün.
- Öğrencilerinize nasıl olduklarını sorabilir ve kendi duygu ve düşüncelerinizi paylaşabilirsiniz. Öğrencilerinizin depremden etkilenme düzeyleri konusunda bilgi sahibi olmanız, sınıf içerisinde gözlemleyebileceğiniz tepkileri açıklamanıza ve uygun müdahaleler geliştirmenize de yardımcı olacaktır.
- Öğrencilerinizin size sordukları her sorunun cevabını bilmiyor olabilirsiniz veya bazı soruları cevaplamaktan çekinebilirsiniz. Böyle bir durumda “bu sorunun cevabını ben de bilmiyorum” demeniz öğrencilerinize iyi hissettirebilir. Öğrencilerin soru sormaları zaman zaman kaygıyı güvendikleri bir yetişkine aktarma aracı olarak düşünülebilir.
- Okulun ilk haftası kendinizi öğretmen, ebeveyn veya psikolojik danışman gibi farklı rollerde hissedebilirsiniz. “Bugün dersimi işleyemedim, öğrencilere bir şey öğretemedim” şeklinde düşünebilirsiniz. Önemli olan sınıftaki rolünüzün ne olduğu değil, öğrencilerin kendilerini güvende hissetmelerine yardımcı olmaktır.
- Hiçbir şey olmamış gibi davranmak zorunda hissetmeyin. Dikkat etmeniz gereken önemli

noktalardan biri, kişisel deneyimlerinize ilgili detaylardan söz ederken öğrencilerinizde yeni travmatik endişeler uyandırmamaktır. Depremle ilgili düşüncelerinizi ifade ederken “insanlar çok kötü şartlar altında” gibi ifadeler yerine “yaşananlardan dolayı çok üzgünüm” diyebilirsiniz.

- Öğrencilerinizin ilerleyişleri konusunda bilgi sahibi olmak için diğer meslektaşlarınızla bilgi paylaşımı yapabilirsiniz.
- Öğrencilerin günlük rutinlerini ve düzenlerini sürdürmelerine yardımcı olmak oldukça önemlidir. Bu nedenle normal sınıf rutininizi sürdürmeye önem verin. Öngörülebilir, yapılandırılmış programlar ve ders içerikleri, öğrencilerin güven duygularını yeniden kazanmalarına yardımcı olur. Programda ve ders işleyişinde yapılacak bir değişikliği öğrencilerinize önceden haber verin.
- İhtiyaca göre ders yoğunluğunu azaltabilirsiniz. Ders akışını yavaşlatabilir, dersleri keyifli hale getirebilecek yollar izleyebilirsiniz.
- Öğrencilerin travmatik stres tepkilerini şiddetlendirebilecek ifadeler ve eylemlere dikkat gösterebilirsiniz. Örneğin “depremzede” veya “afetzede” gibi ifadeler güçsüzleştirici olduğundan ve acıma içerdiğinden bu tür ifadeler yerine “depremden etkilenen kişiler” gibi ifadeler kullanabilirsiniz.
- Depremden doğrudan veya dolaylı etkilenen öğrencilerin ihtiyaçlarını gözetebilirsiniz. Örneğin, ODTÜClass'ta yer alan Feedback aracını öğrencilerinizle iletişim kurma yollarından biri olarak kullanabilirsiniz.
- Öğrencilerinizi güçsüz ve yardıma muhtaç bireyler olarak değil, güçlü yanları ve yetkinlikleri olan kişiler olarak görünüz.
- Öğrencilerinizin güçlü yanlarının ve potansiyellerinin farkına varmalarına yardımcı olabilir ve bu sayede kendilerine olan güvenlerini artırmalarına destek olabilirsiniz.
- Zorlayıcı duygularla baş etme gibi konularda öğrencileri destekleyebilecek uzmanları sınıfa davet edebilirsiniz.
- Öğrencilerinizin bazı davranışlarının sizi öfkeliendirdiğini hissedebilirsiniz. “Halinize şükredin, şu an oradaki insanları düşünün” gibi kaygıyı tetikleyebilecek ve suçluluk uyandırabilecek söylemlerde bulunmaktan kaçının. Öfkenizin öğrencilerinizden değil, çaresiz hissetmenizden kaynaklandığının farkına varın.

Öğrencilerimden bir kısmı hiç etkilenmemiş görünüyor. Endişelenmeli miyim?

Bireylerin depremden etkilenme düzeyleri birbirinden farklılık gösterebildiğinden tepkileri de farklılaşabilir. Travmatik tepkilerin şiddeti ve yoğunluğu da kişiden kişiye değişiklik gösterebilir. Travmatik tepkiler afetin hemen ardından ortaya çıkabileceği gibi ilerleyen zamanlarda da ortaya çıkabilir.

Öğrencilerimin profesyonel desteğe ihtiyaç duyup duymadığını nasıl anlayabilirim?

Kimi öğrenciler, deprem sonrasında yardıma ihtiyaç duymadan atlatılabilirken bazıları profesyonel yardıma ihtiyaç duyabilirler. Afet durumundan “belli bir süre” sonra bireylerin normale dönmesi beklenir. Bu süre durumdan duruma değişiklik gösterebilir. Ancak depremden belli bir süre geçmesine rağmen normale dönememe durumunda öğrencilerinizi profesyonel yardıma yönlendirmeniz iyi olabilir.

Öğrencilerimin bazılarının profesyonel desteğe ihtiyaç duyduğunu görüyorum. Bu durumda nerelere yönlendirebilirim?

ODTÜ içerisinde öğrencileri yönlendirebileceğiniz servisler ve iletişim bilgileri aşağıda özetlenmiştir.

AYNA Klinik Psikoloji Destek Ünitesi

Adres: Psikoloji Bölümü Orta Doğu Teknik Üniversitesi ODTÜKENT 1602/1 06800 Ankara
Telefon: 0312 210 67 13/ 0312 266 58 65
E-posta: kpu@metu.edu.tr

AYNA Dinleme Noktası

AYNA Dinleme Noktası, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Rektörlüğüne bağlı olarak, kriz durumlarında uygun merkezlere ve psikolojik destek birimlerine yönlendirme yapmak, gerekli koşullarda acil müdahale birimlerini harekete geçirmek, bu konularda araştırma projeleri yürütmek ve alanda uzmanlaşmakta olan öğrencilerin eğitimine destek sağlamak üzere kurulmuş bir merkezdir.

Herhangi bir kriz durumunda kendiniz veya bir yakınınız ile ilgili desteğe ihtiyaç duyuyorsanız, AYNA Dinleme Noktasına ulaşabilirsiniz.

Telefon: 0 312 955 01 01
E- posta: kpu@metu.edu.tr

Depremden Etkilenenlerin Ulaşabileceği Telefon Numarası

AYNA Dinleme Noktası ve AYNA Klinik Psikoloji Destek Ünitesi depremden etkilenen tüm vatandaşlar ve sahada arama kurtarma çalışmalarına katılanlar için klinik psikologlar tarafından psikolojik destek sağlamaktadır.

İletişim: 0312 955 01 01

Sağlık ve Rehberlik Merkezi- Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi

Adres: ODTÜ Sağlık ve Rehberlik Merkezi, 06800 ÇANKAYA/ANKARA
Psikiyatri Merkez Telefon: 0312 210 49 28
PDRM Ünitesi Telefon: 0312 210 49 08

Faydalanılan Kaynaklar

National Child Traumatic Stress Network (2009). *Teacher Guidelines for Helping Students after an Earthquake*. <https://www.nctsn.org/resources/teacher-guidelines-helping-students-after-earthquake>

Erdur-Baker, Ö. Ve Dođan, T. (2016). *Afetler, Krizler, Travmalar ve Psikolojik Destek*. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneđi.

