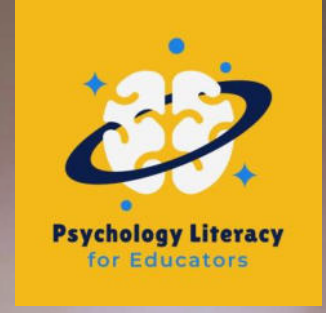




Co-funded by
the European Union



Öğretmenin Kendine Yardımları

Bonus





Co-funded by the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Avrupa Birlięi tarafından finanse edilmiştir. Ancak burada ifade edilen görüş ve düşünceler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birlięi'nin veya Avrupa Eęitim ve Kùltür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmayabilir. Ne Avrupa Birlięi ne de EACEA bu görüşlerden sorumlu tutulamaz."



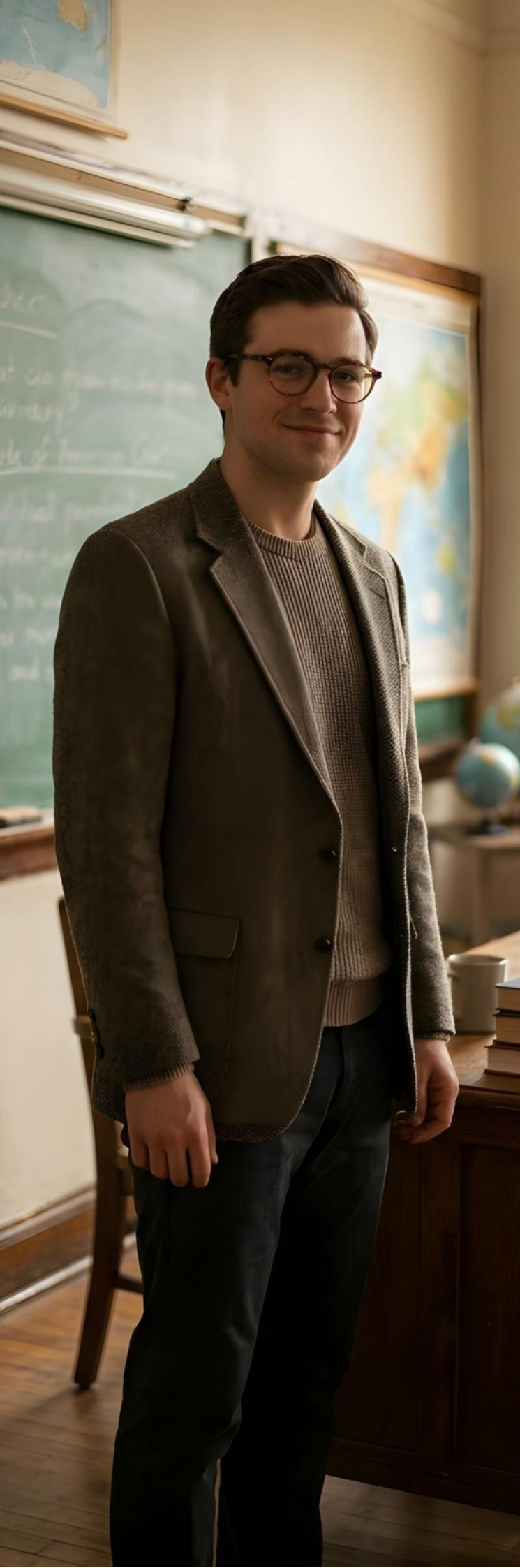
CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

*This document has been prepared as free learning and teaching material (**Open Educational Resource**) and is published under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International licence. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.*

*Bu belge, ücretsiz öğrenme ve öğretim materyali (**Açık Eęitim Kaynağı**) olarak hazırlanmıştır ve Atıf-Ticari Olmayan-AynıLisanslaPaylaş 4.0 Uluslararası lisansı altında yayınlanmaktadır. Bu lisansın bir kopyasını görüntülemek için <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/> adresini ziyaret edin.*





Öğretmenin Kendine Uygulayacağı Psikolojik İlkyardım

Psikolojik ilk yardım, olağanüstü durumlarda yada günlük stres anlarında bireylerin ruhsal dengesini korumak ve yeniden toparlanmalarını desteklemek için kullanılan, bilimsel temellere dayalı bir yaklaşımdır. Bir başkasına psikolojik ilk yardım uygulamak; güven vermek, dinlemek, ihtiyaçları belirlemek ve gerekli yönlendirmeleri yapmak üzerine kuruludur. Kendine psikolojik ilkyardım ise öğretmenin kendi duygularını fark etmesi, kabul etmesi, öz bakım ve dayanıklılık becerilerini devreye sokmasıyla farklılaşır. Yani başkasına destek sunarken dışa dönük bir rol üstlenirken, kendine yönelik ilkyardım, içsel farkındalık ve öz-destek süreçlerini içerir.

1. Farkındalık ve Kabullenme

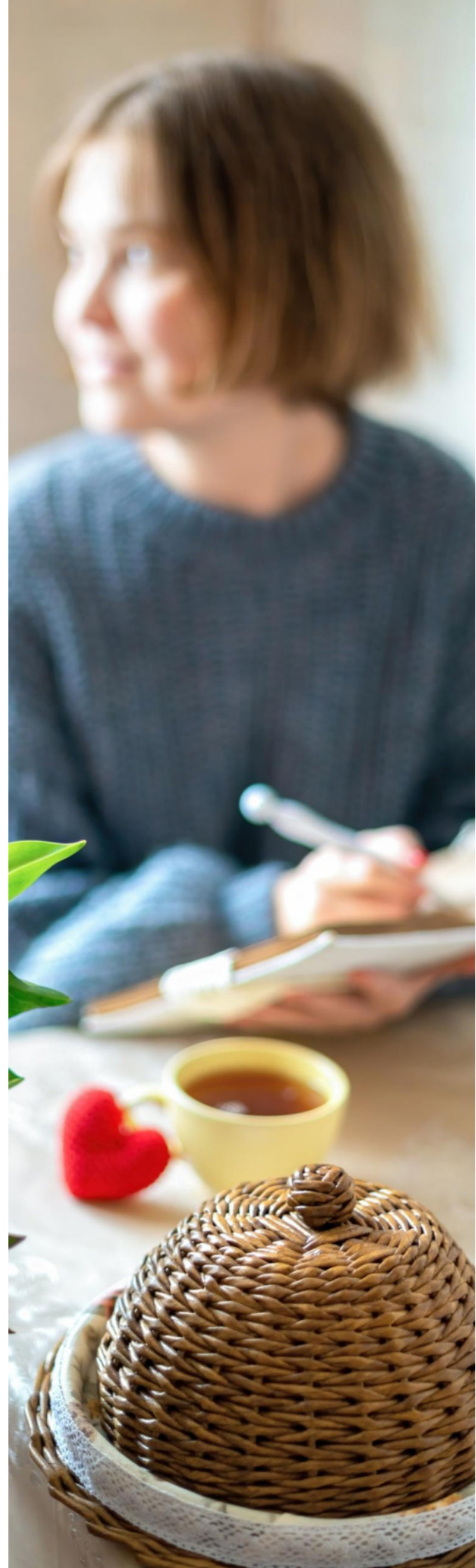
Öğretmenin afet ya da günlük yaşamda karşılaştığı stresli durumlarda atacağı ilk adım, kendi yaşadığı duyguları fark etmek ve onları kabullenmektir. Afetler, krizler ya da yoğun okul temposu karşısında hissedilen kaygı, çaresizlik, öfke veya yorgunluk tamamen doğal tepkilerdir. Bu duyguların bastırılması ya da inkar edilmesi, uzun vadede daha fazla tükenmişliğe yol açabilir. Farkındalık, kişinin “Şu anda ne hissediyorum?” sorusunu kendine sorabilmesiyle başlar. Kabullenme ise bu duyguları yargılamadan, iyi ya da kötü olarak etiketlemeden kabul etmeyi içerir. Böylece öğretmen, kendi içsel deneyimlerini anlamlandırarak hem ruhsal dengesini koruyabilir hem de öğrencilerine daha güven verici bir model olabilir.

2. Duyguları İfade Etme

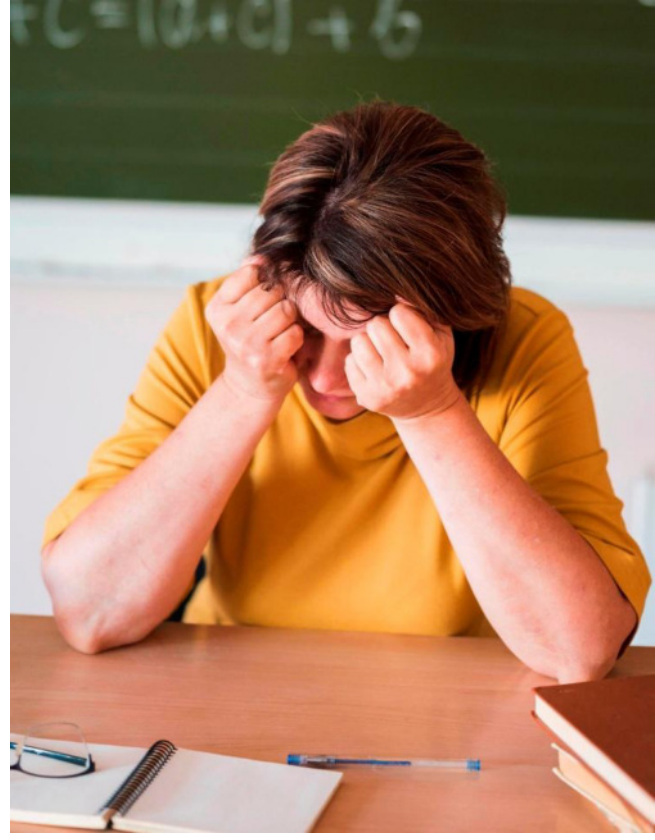
Öğretmenlik, hem olağan dönemlerde hem de kriz veya afet gibi olağanüstü koşullarda yoğun duygusal yük taşıyan bir meslektir. Çoğu zaman öğretmenler, öğrencilerini koruma ve destekleme sorumluluğu nedeniyle kendi duygularını ikinci plana atma eğilimindedir. Oysa duyguların bastırılması, uzun vadede tükenmişlik, yalnızlık ve kaygıyı artırır. Bu nedenle öğretmenin kendine yönelik psikolojik ilkyardımının en temel basamaklarından biri, duygularını fark etmek ve ifade edebilmektir. Kriz anlarında yaşanan korku, kaygı, çaresizlik ve üzüntü gibi duygular oldukça yoğunudur ve bu duyguların paylaşılması, travmanın etkilerini hafifletir. Öğretmenin, bu tür durumlarda yalnız kalmaması ve duygularını güvenilir kişilerle paylaşması önemlidir. Meslektaşlarla kurulan küçük destek grupları, okul rehberlik ve psikolojik danışmanlık servisleri veya aileyle yapılan açık paylaşımlar öğretmen için bir güven alanı yaratır. Özellikle afet sonrası dönemde duyguların sözel olarak dile getirilmesi, hem öğretmenin kendi iyilik halini destekler hem de çevresine güçlü bir dayanışma mesajı verir. Günlük stresler, yoğun iş yükü veya kişisel zorluklar karşısında da duyguların düzenli biçimde ifade edilmesi öğretmenin ruhsal dengesini korur. **Duyguları yazmak, bir duygu günlüğü tutmak**, kısa notlarla günün öne çıkan hislerini kaydetmek, içsel boşalım sağlar. Aynı şekilde sanatla ifade yolları –resim yapmak, müzik dinlemek, birkaç satır şiir yazmak– duyguların farklı kanallardan dışa vurulmasına yardımcı olur. Böylelikle öğretmen, sadece kriz dönemlerinde değil, gündelik hayatın olağan akışı içinde de kendi ruhsal sağlığını koruyabilir.

3. Sınır Koyma ve Özbakım

Öğretmenlik, başkalarının ihtiyaçlarına yanıt vermeyi gerektiren mesleklerden biridir. Bu nedenle öğretmenler çoğu zaman kendi sınırlarını ihmal ederek tükenmişlik riskiyle karşılaşabilir. Bu yüzden öğretmenin kendine psikolojik ilk yardımın önemli bir ayağı, sınır koyabilmek ve düzenli öz bakım uygulamaları yapabilmektir.



Afet dönemlerinde öğretmenler, öğrencilerinin ve ailelerin artan ihtiyaçları nedeniyle kendilerini sürekli görevde hissetme eğilimine girebilir. **Ancak bu noktada sınır koymak hayati önemdedir.** Sürekli haber akışına maruz kalmak, aşırı sorumluluk almak ya da kendini tamamen unutarak sadece başkalarına destek olmaya çalışmak öğretmeni hızla yıpratır. Bu nedenle öğretmenin, yardım ederken aynı zamanda kendi dinlenme ve toparlanma alanlarını koruması gerekir. Kriz sonrası dönemde özbakım, yalnızca kişisel bir ihtiyaç değil, mesleki sürdürülebilirliğin de temel koşuludur. Günlük okul rutini içerisinde öğretmen, iş yükünü eve taşıma maya, mesai sonrası kendine özel alanlar yaratmaya özen göstermelidir. Düzenli uyku, dengeli beslenme, kısa molalar, yürüyüş ya da sevilen bir hobi, özbakımın basit ama etkili unsurlarıdır. Ayrıca, öğrenciler veya velilerle olan iletişimde de sınır koymak öğretmenin ruhsal sağlığını korur. Gerektiğinde “şimdi uygun değilim, bu konuyu yarın konuşalım” diyebilmek, hem profesyonel duruşu hem de içsel dengeyi destekler.



4. Güçlü Yanları ve Başarıları Hatırlama

Öğretmenlik mesleğinde çoğu zaman odak, öğrencilerin gelişiminde veya yaşanan zorluklarda olur. Öğretmen, kendi güçlü yanlarını ve küçük de olsa başarılarını gözden kaçırabilir. Oysaki zorlu süreçlerde ayakta kalmanın en önemli kaynaklarından biri, geçmişte başardıklarını hatırlamak ve küçük ilerlemeleri fark ederek kendini takdir edebilmektir. Kriz anlarında çaresizlik duygusu yoğun olabilir. Bu tür dönemlerde öğretmenin kendine şu hatırlatmayı yapması önemlidir: “Ben daha önce de zorlukları aştım, bu sefer de atlatabilirim.” Daha önce baş ettiği zorlukları gözden geçirmek, dayanıklılık duygusunu artırır. Öğretmenin geçmiş deneyimlerinden güç alması hem kendi psikolojik sağlamlığını besler hem de öğrencilerine umut kaynağı olmasını sağlar. Günlük yaşamda ise öğretmenlerin çoğu küçük başarıları fark etmeyi ihmal eder. Bir öğrencinin yüzündeki gülümseme, bir derste anlatılan konunun anlaşılması ya da zor bir günde sınıfın düzenini sağlamak bile önemli bir başarıdır. Bu tür küçük kazanımlar fark edilip içtenlikle takdir edildiğinde öğretmenin motivasyonu artar, tükenmişlik riski azalır.





5. Sosyal Destek Ağını Kullanma

İnsan, zorluklarla tek başına mücadele ettiğinde çok daha kırılgan hale gelir. Özellikle öğretmenler, “ben güçlü olmalıyım, öğrencilerime örnek olmalıyım” düşüncesiyle duygularını paylaşmaktan kaçınabilir. Oysa sosyal destek hem afet dönemlerinde hem de gündelik yaşamda en güçlü iyileştirici kaynaklardan biridir. Afet sonrası yaşanan kaygı, korku ve çaresizlik duyguları yalnızca bireysel dayanıklılıkla değil, topluluk desteğiyle hafifler. Öğretmenlerin meslektaşlarıyla bir araya gelerek yaşadıklarını paylaşmaları, birbirlerini dinlemeleri ve desteklemeleri kritik önemdedir. Okulda kurulan küçük paylaşım grupları, duygusal yükün azalmasına yardımcı olur.

Aynı şekilde aile üyeleri ve yakın arkadaşlarla duyguları paylaşmak, “yalnız değilim” duygusunu pekiştirir. Günlük yaşamda da sosyal desteğin önemi büyüktür. Öğretmenin iş yaşamı dışında kendini ifade edebileceği sosyal çevreleri olması, yalnızlık ve tükenmişlik duygusunu önler. Meslektaş dayanışması, aileyle düzenli iletişim kurmak, güvenilir arkadaşlarla görüşmek öğretmenin ruhsal dengesini

güçlendirir. Sosyal destek ağı, yalnızca duygusal paylaşımlar için değil, aynı zamanda pratik yardımlar (örneğin ders materyali paylaşmak, sınıf yönetimi konusunda fikir alışverişi yapmak) için de bir kaynaktır.

6. Umut ve Anlamı Canlı Tutma

Öğretmenler, özellikle afet ve kriz dönemlerinde yoğun bir çaresizlik duygusu yaşayabilir. Zor koşullar karşısında umut kaybı ve anlamsızlık hissi, hem kişisel dayanıklılığı hem de mesleki motivasyonu zayıflatır. Bu nedenle öğretmenin kendine psikolojik ilkyardım uygulamalarında önemli bir basamak, umut duygusunu beslemek ve mesleğinin değerini hatırlamaktır. Afet sonrası yaşanan belirsizlikler ve kayıplar, öğretmenlerin umudunu zedeleyebilir. Bu dönemde öğretmenin küçük dayanışma adımlarına odaklanması, öğrencilerle yeniden rutinelere dönmek için çaba göstermesi ve topluluk bilincini canlı tutması anlam duygusunu besler. “Bugün çocuklara bir güven ortamı sağlayabildim” ya da “Onların yanında olabildim” gibi küçük katkılar, öğretmenin yeniden umut hissetmesine yardımcı olur. Günlük yaşamda umut ve anlamı canlı tutmak, öğretmenin mesleki motivasyonunu sürdürmesini sağlar. Küçük başarıları fark etmek, öğrencilerin gelişiminde rol oynadığını görmek, mesleğin topluma kattığı değeri hatırlamak, öğretmenin kendini daha güçlü hissetmesine katkı sağlar.





Psikolojik dayanıklılık, bireyin zorlu yaşam koşulları, stresli olaylar veya beklenmedik krizler karşısında güçlü durabilme, direnç gösterebilme ve bu süreçte işlevselliğini sürdürebilme kapasitesidir. Zorlayıcı yaşam olaylarında öğretmenler yalnızca öğrencilerine karşı değil aynı zamanda ve öncelikle kendi duygusal ve psikolojik yükleriyle baş etme sorumluluğu da taşımaktadırlar. Psikolojik dayanıklılık, bireyin zorlayıcı koşullar karşısında tamamen sarsılmadan işlevselliğini sürdürebilmesine olanak tanır. Bu süreçte kişi duygularını tanıyıp yönetebilir, stresin etkilerini azaltabilir ve yeniden toparlanma gücü gösterebilir. Bu yönüyle psikolojik dayanıklılık, bireyin duygusal istikrarını korumasına, düşünce ve davranışlarını düzenlemesine ve zihinsel esneklik geliştirmesine katkı sağlar. Öğretmenler açısından bakıldığında ise bu beceri, yalnızca öğrenciler için güvenli bir ortam oluşturmayı değil, aynı zamanda kendi ruhsal sağlıklarını ve mesleki doyumlarını korumayı da mümkün kılar. Öte yandan öğretmenlerin içsel dengelerini korumaları, hem öğrencilerin güven duygusunu destekler hem de sınıf ortamında yeniden düzen ve süreklilik sağlanmasına yardımcı olur. Bununla birlikte öğretmenin kendi iyilik halini gözetmesi, tükenmişliği önler, stresle baş etme gücünü artırır ve uzun vadede mesleki doyumunu korumasını sağlar.

Afeti bizzat yaşamış öğretmenler, kendi yaşadıkları kayıplar ve belirsizliklerle baş ederken, öğrencilerinin ihtiyaçlarını da karşılamak zorunda kalabilirler. Bu durum psikolojik dayanıklılık üzerinde hem zorlayıcı hem güçlendirici etkiler yaratabilir. Stres, kaygı ve tükenmişlik riski artabilirken; krizleri yönetme becerisi ve empati kapasitesi de gelişebilir. Öte yandan, afeti doğrudan yaşamamış öğretmenler de öğrencilerinin yaşadığı travmalara tanık olduklarında ikincil travma yaşayabilirler. Bu süreç de duygusal yükün artmasına ve tükenmişlik riskine yol açsa da, aynı zamanda dayanıklılıklarını ve kriz karşısında rehberlik etme yetilerini güçlendirebilir. Önemli olan, öğretmenin duygularını fark etmesi, meslektaşlar, aile üyeleri, arkadaşlar ve gerektiğinde profesyonel yardım vb gibi destek sistemlerinden yararlanması ile kendi iyilik halini gözetmesidir. Böylece hem kendisi hem öğrencileri için güvenli ve destekleyici bir ortam sürdürülebilir.

Psikolojik Dayanıklılık Neden Önemlidir?

Bireysel Düzeyde: Öğretmenler afet dönemlerinde kendi kaygı, belirsizlik ve yorgunlukları ile baş etmek zorunda kalırlar. Dayanıklılık, kişinin zorlayıcı duygular karşısında çökmek yerine toparlanmasına, duygusal istikrarını sürdürmesine ve umut duygusunu kaybetmemesine yardımcı olur.

Mesleki Düzeyde: Öğretmen, afet sonrası süreçte öğrencilerin yeniden güven duyması, okul rutinine uyum sağlaması ve normalleşme hissini yaşaması için kritik bir rol üstlenir. Dayanıklı bir öğretmen, bu rolü sağlıklı biçimde sürdürebilir; tükenmişliğin önüne geçer ve sınıfta öğrencileri için bir rol model olur.

Toplumsal Düzeyde: Okul, afet sonrası toplumun yeniden ayağa kalkmasında merkezi bir rol oynar. Öğretmenlerin dayanıklılığı, sadece sınıfa değil, velilere, meslektaşlara ve daha geniş çevreye de güven ve umut aşılar. Bu sayede dayanıklılık bireysel bir beceri olmaktan çıkıp kolektif bir güç kaynağına dönüşür.



Psikolojik Dayanıklılığın Düşük Olması Öğretmende Hangi Belirtilere Yol Açabilir?

Psikolojik dayanıklılığın düşük bir düzeyde olması, öğretmenin hem zihinsel hem de fiziksel sağlığını etkileyebilir. Öğretmen kendini sürekli yorgun, kaygılı veya karamsar hissedebilir; uyku düzeni bozulabilir ve konsantrasyon sorunları ortaya çıkabilir. İşlerini organize etmekte güçlük çekebilir, karar almada gecikmeler yaşayabilir ve mesleki motivasyonunda düşüş gözlemlenebilir. Sosyal ilişkilerinde tahammülsüzlük, sabırsızlık veya çekilme davranışları görülebilir. Bu durum, öğretmenin hem kendi sağlığını hem de öğrencilerine sağladığı destek ve güven ortamını olumsuz etkileyebilir.

Öğretmenler Psikolojik Dayanıklılığını Nasıl Geliştirebilir?

- Temel rutinleri korumak: Düzenli uyku, sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteyi sürdürmek.
- Duygularını fark etmek ve kabul etmek: Kendi duygularına karşı öz-şefkat göstermek, zorlayıcı duygularla başa çıkmayı kolaylaştırır.
- Destek sistemlerinden yararlanmak: Meslektaşlarla deneyim paylaşımı yapmak.
- Aile ve arkadaşlardan duygusal destek almak.
- Gerektiğinde profesyonel yardım talep etmek.
- Kişisel farkındalık ve gevşeme yöntemleri uygulamak: Nefes egzersizleri, meditasyon, günlük tutma veya hobilerle stres yönetimini desteklemek.
- Kontrol edilebilen alanlara odaklanmak: Sınıf rutinleri, küçük günlük görevler ve planlamalar üzerinde yoğunlaşarak kontrol hissini güçlendirmek.
- Küçük başarılarını fark etmek ve kutlamak: Günlük ilerlemeleri görmek, motivasyonu artırır ve dayanıklılığı destekler.

Öğretmenin Kendine Yardımı: Yas, Kriz, İkincil Travma ve Tükenmişlik ile Başa Çıkma

Kriz anlarında ve sonrasında, orada bulunan otorite veya sorumlu kişilere daha fazla görev düşer. Evde bu rolü ailenin büyükleri, okulda ise öğretmen ve yöneticiler üstlenir. Ancak bu, onların bu durumdan etkilenmeyeceği anlamına gelmez.

Öğretmenler kriz dönemlerinde yalnızca kendi stres tepkilerini yönetmekle kalmaz, aynı zamanda çocukların da stres tepkilerini gözlemleyerek onlara güven duygusu aşılamaya çalışırlar. Fakat hem kendi sorumluluklarını hem de öğrencilerin yükünü taşıyan bu kişilerde, duygusal yüklenmeye bağlı psikolojik zorlanmalar ve yıpranmalar görülebilir. Bunlar yas tepkileri, ikincil travma tepkileri, tükenmişlik tepkileri olabilir.





İkincil travma (Secondary Traumatic Stress, STS), travmatik bir olayı doğrudan yaşamamış fakat travma yaşamış bireylerle çalışırken onların yaşantılarına tanıklık eden kişilerde ortaya çıkan psikolojik stres belirtilerini tanımlar. National Child Traumatic Stress Network (NCTSN) ikincil travmayı “başka bir kişinin doğrudan yaşadığı travma deneyimlerini duyduğunda ortaya çıkan duygusal sarsıntı” olarak tanımlamaktadır. Benzer şekilde literatürde STS, travmatik olaylara dolaylı maruz kalma sonucu intrüzyon, kaçınma ve aşırı uyarılmışlık gibi belirtilerin ortaya çıkmasıyla karakterize edilmektedir (Figley, 1995; Bride, 2007). **Öğretmenler için ikincil travma**, özellikle öğrencilerin yaşadığı zorlayıcı deneyimleri (aile içi şiddet, kayıp, ihmal, istismar veya afet gibi durumları) dinlerken ya da bu olayların etkilerine tanıklık ederken ortaya çıkabilir. Çocukların anlattıkları ya da davranışlarına yansıyan travmatik yaşantılar, öğretmenlerde de duygusal sarsıntıya yol açabilir. Bu nedenle öğretmenlerin, kendi psikolojik sınırlarını fark etmeleri, gerektiğinde meslektaş veya uzman desteği almaları ve kendilerini koruyucu baş etme yöntemleri geliştirmeleri hem kendi iyi oluşları hem de öğrencilerine destek olabilmeleri açısından büyük önem taşır.

Bir başka psikolojik yıpranma yas, duygusal, bilişsel, davranışsal, toplumsal ve fizyolojik boyutları olan çok yönlü bir uyum süreci olarak tanımlanmaktadır. Güncel literatürde yas, kaybın ardından bireyin dünyasını yeniden anlamlandırmaya çalıştığı, yoğun özlem, düşünsel meşguliyet, duygusal dalgalanmalar ve işlevsellikte değişimlerle karakterize bir süreç olarak ele alınmaktadır (Stroebe, Schut & Boerner, 2017; Lenferink et al., 2023). **Öğretmenler açısından bakıldığında**, yas sadece kendi yaşamlarındaki kayıplarda değil, aynı zamanda öğrencilerinin ve ailelerinin yaşadığı kayıplara tanıklık ettiklerinde de gündeme gelebilir. Bu durum, öğretmenin hem kendi yas sürecini hem de öğrencilerin yas tepkilerini anlamasını ve yönetmesini gerektirir. Dolayısıyla öğretmenler, yasin çok boyutlu yapısını fark ederek hem kendileri için sağlıklı başa çıkma yolları geliştirmeli hem de öğrencilere güven, destek ve anlamlandırma süreçlerinde rehberlik edebilmelidir.





Tükenmişlik sendromu ise, kronik iş stresi sonucunda ortaya çıkan ve üç temel boyutla tanımlanan bir durumdur: duygusal tükenme, duyarsızlaşma (depersonalizasyon) ve kişisel başarıda azalma. Maslach ve Jackson (1981), tükenmişliği “özellikle insanlarla yoğun çalışan mesleklerde görülen, enerji kaybı, duygusal yorgunluk ve işten uzaklaşma ile karakterize psikolojik bir sendrom” olarak tanımlamaktadır. **Öğretmenlik, yoğun duygusal emek gerektiren bir meslek olduğundan tükenmişlik açısından riskli gruptan biridir.**

Sınıf içindeki davranış problemleri, ailelerle iletişimde yaşanan zorluklar ve sürekli yüksek beklentiler, öğretmenlerde duygusal yorgunluk yaratabilir. Zamanla bu durum, öğrencilere karşı duyarsızlaşmaya veya mesleki yeterliliğin sorgulanmasına yol açabilir. Öğretmenlerin tükenmişliği fark etmeleri, sağlıklı sınırlar koymaları, destek aramaları ve iş-yaşam dengelerini korumaları hem kendi psikolojik iyi oluşları hem de öğrencilerin sağlıklı gelişimi için hayati önem taşır.

Tüm bu kriz tepkileriyle başa çıkmak güç olabilir.

Psikolojik dayanıklılık ve psikolojik ilk yardım modüllerinde öğrenciler için geçerli olan her şey, eğitimciler için de geçerlidir. Eğitimciler, kriz anlarında kendi duygusal tepkilerini fark ederek kabul etmeli, gerekirse destek kaynaklarına yönelmeli ve sağlıklı sınırlar koyabilmelidir.

Baş etme sürecinde öğretmenlerin; nefes ve gevşeme egzersizleri gibi kısa süreli rahatlatıcı teknikleri kullanmaları, iş-yaşam dengelerini korumaları, sosyal destek ağlarını güçlendirmeleri ve gerektiğinde profesyonel yardım almaları önemlidir. Böylelikle hem kendi iyi oluşlarını sürdürmeleri hem de öğrencilere güven verici bir rehberlik sunmaları mümkün olur.

Öğretmenin Kendisini Test Etmesi: Ne zaman yardım talep etmeli?

Afet sonrasında yaşanan duygusal tepkiler, insan olmanın doğal bir parçasıdır; ancak toplumda yardım istemeye dair yerleşik kalıplar, bireylerin destek arama davranışlarını engelleyebilir. Özellikle öğretmenler gibi destek sunan meslek gruplarında, başkalarının ihtiyaçlarını önceliklendirme alışkanlığı, kişinin kendi ruhsal durumunu geri planda tutmasına neden olabilir. Oysa psikolojik destek aramak, iyileşme sürecinin bilinçli bir adımıdır; kişinin kendi ihtiyaçlarını fark etmesi ve destek arayışına girmesi, hem bireysel iyilik halini korumak hem de başkalarına daha sağlıklı şekilde yardımcı olabilmek için temel bir adımdır.

Afet sonrası öğretmenler, yalnızca kendi yaşantılarının etkileriyle değil, aynı zamanda afeti doğrudan yaşamış çocuklarla çalışmanın getirdiği ikincil yüklerle de karşı karşıya kalabilirler. Bu durum, duygusal dayanıklılığı zorlayabilir ve zamanla tükenmişlik, kaygı ya da travma belirtilerine yol açabilir. Yardım isteme kültürünü normalleştirmek, hem bireysel iyilik halini korumak hem de çocuklara daha sağlıklı bir destek sunabilmek için kritik öneme sahiptir. Bu bölüm, öğretmenlerin afet sonrası yaşadıkları duygusal belirtileri fark etmelerini ve ne zaman profesyonel destek aramaları gerektiğini değerlendirmelerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Aşağıdaki belirtilerden bir ya da daha fazlasını kendinizde gözlemliyorsanız bir uzmana başvurmanız önerilir. Bu eşikler DSM-5 kriterlerine dayanmaktadır.

Belirtiler:

- Sürekli olarak üzüntü, umutsuzluk veya boşluk hissi
- Uyku bozuklukları (uyuyamama, aşırı uyuma, kabuslar)
- İştah değişiklikleri (aşırı yeme veya iştahsızlık)
- Yoğun kaygı, gerginlik veya panik ataklar
- İlgi kaybı: Daha önce keyif aldığınız şeylere karşı ilgisizlik
- Konsantrasyon güçlüğü, karar vermede zorlanma
- İritabilite veya öfke patlamaları
- Bedensel yakınmalar (baş ağrısı, mide sorunları) ama fiziksel bir neden olmaması
- Travmatik olayın tekrar yaşanması (flashback, kabus, tetiklenme)
- Kaçınma davranışları: Olayı hatırlatan yerlerden, kişilerden uzak durma
- Tükenmişlik hissi, işe karşı motivasyon kaybı
- Kendine zarar verme düşünceleri veya yaşamı sonlandırma isteği



Yardım Talep Etmeyi Engelleyen İnançlar

Afet sonrası yaşanan duygusal zorluklar, bireyin yardım arama davranışını etkileyebilir. Özellikle öğretmenler gibi destek sunan meslek gruplarında, yardım istemeye dair bazı yerleşik inançlar ve kültürel kalıplar, kişinin kendi ihtiyaçlarını geri plana atmasına neden olabilir.

Yaygın İnançlar ve Gerçekler

“Ben güçlü olmalıyım, yardım istemek zayıflıktır.”

- **Gerçek:** Güçlü olmak, duyguları bastırmak değil, onları tanımak ve gerektiğinde destek arayabilmektir. Yardım istemek, dayanıklılığın bir göstergesidir.

“Öğrencilerim bana ihtiyaç duyuyor, önce onların iyiliği önemli.”

- **Gerçek:** Öğrencilere sağlıklı destek sunabilmek için önce kendi iyilik halinizi korumanız gerekir. Tükenmiş bir öğretmen, etkili bir destek sağlayamaz.

“Bu duygular zamanla geçer, profesyonel desteğe gerek yok.”

- **Gerçek:** Bazı duygular zamanla hafifleyebilir, ancak yoğun ve sürekli hale geldiklerinde profesyonel destek almak iyileşme sürecini hızlandırır.

“Yaşadıklarımı anlatırsam yargılanırım.”

- **Gerçek:** Psikolojik destek süreci gizlidir ve yargılayıcı değildir. Uzmanlar, empatik ve etik bir yaklaşım benimser.

“Yardım istemek işimi kötü yaptığım anlamına gelir.”

- **Gerçek:** Mesleki yeterlilik, duygusal dayanıklılıkla doğrudan ilişkilidir. Destek almak, mesleki gelişimin bir parçasıdır.

“Benim yaşadıklarım başkalarınınkine göre daha hafif, yardım istemeye hakkım yok.”

- **Gerçek:** Her bireyin yaşadığı travma özeldir. Karşılaştırma yapmak yerine, kendi ihtiyaçlarını fark etmek önemlidir.

“Zaten kimse beni anlayamaz.”

- **Gerçek:** Uzmanlar, travma ve afet sonrası psikolojik etkiler konusunda eğitilmiştir. Anlaşılmak mümkündür.

“Yardım istemek zaman kaybı, zaten işe yaramaz.”

- **Gerçek:** Bilimsel temelli psikolojik destek yöntemleri, iyilik halini artırmada etkilidir. Erken müdahale, uzun vadeli sorunları önleyebilir.

- ✚ Bride, B. E. (2007). Prevalence of secondary traumatic stress among social workers. *Social Work*, 52(1), 63–70.
- ✚ Figley, C. R. (1995). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. New York, NY: Brunner/Mazel.
- ✚ Lenferink, L. I. M., Boelen, P. A., & Smid, G. E. (2023). Toward an integrated model of bereavement: The multidimensional grief theory. *Death Studies*, 47(6), 435–447.
- ✚ Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99–113.
- ✚ Stroebe, M., Schut, H., & Boerner, K. (2017). Cautioning health-care professionals: Bereaved persons are misguided through the stages of grief. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 74(4), 455–473.
- ✚ World Health Organization (WHO). (2011). *Psychological first aid: Guide for field workers*. Geneva: World Health Organization.
- ✚ World Health Organization (WHO). (2019, May 28). Burn-out an “occupational phenomenon”: International classification of diseases.
- ✚ World Health Organization (WHO). (2020). *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak*. Geneva: World Health Organization.
- ✚ Inter-Agency Standing Committee (IASC). (2007). *IASC guidelines on mental health and psychosocial support in emergency settings*. Geneva: IASC.
- ✚ Everly, G. S., & Flynn, B. W. (2006). Principles and practical procedures for acute psychological first aid training for personnel without mental health experience. *International Journal of Emergency Mental Health*, 8(2), 93–100.
- ✚ Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., ... Ursano, R. J. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry*, 70(4), 283–315.
- ✚ National Child Traumatic Stress Network (NCTSN). (2012). *Psychological first aid for schools (PFA-S): Field operations guide*. Los Angeles, CA: National Child Traumatic Stress Network & National Center for PTSD.
- ✚ National Child Traumatic Stress Network (NCTSN). (n.d.). *Secondary traumatic stress*.