

Sel ve Taşkınların Ruh Sağlığı ve Psikososyal Etkileri

Sel, dünya çapında en sık görülen afettir. İklim değişikliğine bağlı olarak sel olaylarının hem sıklığının hem de şiddetinin artacağı öngörülmektedir. Kentleşme (insanların il ve ilçelere taşınması) de riski artırmaktadır. Kentsel alanlarda bulunan binalar, yollar ve çimentolu alanlar gibi altyapılar yağışların, nehir veya kıyı taşkınlarının toprağa sızmasını engelleyerek sel riskini artırmaktadır. Bakımı yapılmayan ve yetersiz kanalizasyon sistemleri ve barajlar, sel riskini önemli ölçüde artırmaktadır.

Bireyler, aileler, sosyal ağlar ve topluluklar, uygun destek ve hizmetleri almaları koşuluyla bu sorunlarla başa çıkabilir ve uyum sağlayabilirler. Çoğu insan, krizlerle başa çıkmak için genellikle kendi çözümlerini bulabilir. Aile, arkadaşlar, sosyal ağlar ve içinde yaşadıkları toplulukların desteğiyle iyileşebilirler. Sosyal desteğe erişemeyen kişiler ise toplum temelli ruh sağlığı ve psikososyal desteğe ihtiyaç duyabilir ve bir kısmının (önceden mevcut ruh sağlığı sorunları olanlar dahil) uzmanlaşmış ruh sağlığı bakımı ve tedavisine sevk edilmesi gerekebilir. Afetlerin ardından ruh sağlığı ve psikososyal ihtiyaçlar, ilk tehdidin geçmesinden çok sonra ortaya çıkma eğilimindedir; bu nedenle, izleme değerlendirme aktiviteleri bir ihtiyacı yansıttığı sürece hizmetlerin ve desteğin sürdürülmesi önemlidir.

Sel sonrası psikososyal tepkiler ve ihtiyaçlar

Hayatta kalanların erken iyileşme sürecindeki ortak duyguları ve tepkileri

- Yerinden edilme: acil durum barınağına geçici veya kalıcı bir yer değiştirme olabilir,
- Çevreyi tanıyamama: sel suları tanıdık yerleri ve altyapıyı tanınamaz hale getirir,
- Yabancılaşma: ev ortamından, yerinden edilmiş diğer kişilerden, acil müdahale ekiplerinden,
- Çoklu kayıplar: örneğin ev, anılar, fotoğraflar, yer duygusu, aitlik, sevdikleriniz, geçim kaynağı, oyuncaklar.

Hayatta kalanların erken iyileşme sürecinde bilgi ihtiyaçları

- Ne tür yardımlar mevcut,
- Yardım için kime başvurulacağı ve nasıl yardım alınacağı,
- Yardım paketlerinin komşular arasında neden farklı olabileceğini anlamak,
- Yardım paketinden memnun olmadıkları takdirde ne yapmaları ve şikayetlerini nereye bildirmeleri gerektiği hakkında bilgi sahibi olmak,
- Yardım çabalarının gidişatı; paranın nasıl harcandığı; ve başka yerlerde ne gibi sorunlar yaşandığı,
- Aileler ve topluluklar içinde üstüne inşa etmek adına hangi kaynakların bulunduğu.

Hayatta kalanların uzun vadede ortak duyguları ve tepkileri

- Hayatta kalan kişi ile sevilen yer arasındaki bağlantının kaybının yasını tutmak,
- Kaybı kabullenmek ve rahatlığa ulaşmak için çabalamak,
- Yeni yerle, yeni komşularla, arkadaşlarla ve sosyal yapılarla bağ kurmaya başlamak,
- Eski mekandaki ritüelleri devam ettirmek ve yeni mekandaki ritüellere katılmak. Her ikisi de psikolojik yeniden yapılanma ve iyileşme süreci için gereklidir,
- Çocukların, kadınların, ergenlerin, yaşlıların ve ek ihtiyaçları olan nüfusların ihtiyaçlarını karşılamak için fiziksel çevrede (yer duygusu) yapılan değişiklikler.

Hayatta kalanların uzun vadede ihtiyaçları

- Doğal iyileşmeyi teşvik eden kişisel, sosyal ve kültürel faktörlerin doğru bir şekilde tanımlanması,
- Haritalama, beyin fırtınası ve ihtiyaçların önceliklendirilmesi gibi katılımcı değerlendirme yöntemlerinin uygulanması,
- Hayatta kalanlar ve toplulukların kendi kapasitelerini ve başa çıkma stratejilerini geliştirmesi için güçlü yanlarının ve dayanışmanın artırılması,
- Birden fazla projenin planlanması ve planlama sürecinde topluluğun katılımının hesaba katılarak topluluğun ihtiyaçlarının, sorunlarının ve bunlara dair çözüm önerilerinin topluluktan elde edilmesi.

İkincil stres etkenleri

Sel, ciddi bir stres kaynağıdır, ancak genellikle ikincil stres etkenleriyle başa çıkmak daha zordur. İkincil stres etkenleri arasında, evini yeniden inşa etmenin mali yükü, yeniden yerleştirilme, gelecekle ilgili belirsizlik, başka bir sel korkusu, inşaatçılar, sigorta şirketleri ve yetkililerle uğraşmanın yönetimi, vaat edilen veya gereken desteği alamama ve bunun evlilikler, aile ilişkileri ve arkadaşlıklar, işte veya okuldaki performans üzerindeki olumsuz etkileri sayılabilir. Bireyler, aileler, sosyal ağlar ve topluluklar üzerindeki en büyük duygusal etki, su çekildikten sonra hissedilir ve genellikle aylarca ve yıllarca devam eder. İnsanlar, uyum sağlamış gibi görüldüklerinde bile daha fazla sıkıntı ve sağlık sorunları yaşayabilirler; bu normaldir. Bu aşamada geçiş törenleri, anma etkinlikleri ve yeniden inşa başarılarının kutlanması önemlidir.

Yer duygusunun ve topluluk alanlarının kaybı

Yer duygusu; bireylerin, ailelerin, sosyal ağların ve toplulukların yaşadıkları konumla ilgili anlamlar, inançlar, semboller, anılar, değerler ve duygular dahil olmak üzere sahip oldukları öznel deneyimdir. Yer kaybı, vatandaşlar ve kurumlar arasındaki işbirlikçi eylemleri koruması ve kolaylaştırması beklenen sivil toplumdaki normlara, ağlara ve karşılıklı güvene duyulan güvenin kaybı anlamına da gelir.

Sel suları dokunduğu şeylerin çoğunu yok eder veya çoğuna zarar verir. En açık şekilde, ani sel baskınları mülkleri, altyapıyı ve bazen de insanları alıp götürmektedir. Seller evleri ve içindeki kıyafetler, fotoğraf albümleri, zemin, duvarlar, mobilyalar, oyuncaklar, bahçeler, arabalar ve mutfak eşyaları gibi her şeyi sular altında bırakır. Sel suları genellikle kirlidir ve kötü kokmaktadır. Sel suyu çekildiğinde arkasında silt veya çamur bırakır. Su kanalizasyona karışabilir, bu durum suyu içilemez hale getirir ve tehlikelidir. Evler kısa süreliğine de olsa ıslak bırakıldığında küfler tarafından istila edilebilir ve bu da zararlı alerjilere neden olabilir. Selden etkilenen insanların çoğu zaman evleri kuruyup yenilenirken aylarca başka bir yere taşınmak zorunda kalırlar. Seller ayrıca ibadethaneler, okullar, topluluk salonları, parklar veya diğer dinlenme ve alışveriş alanları gibi ortak alanlara da zarar verir veya yok eder. Bu mekanlar insanların normalde buluşmak, iletişim kurmak veya destek aramak için gittikleri yerlerdir.

Sel nedeniyle bireylerin, ailelerin, sosyal ağların ve toplulukların evlerinin ve ortak alanlarının hasar görmesi veya tahrip olması fiziksel, psikolojik ve sosyal zarara neden olur. İnsanlar bir ölümün yasını tutar gibi yer kaybı sebebiyle yas tutar ve bu derin bir kayıptır. Dahası, yer kaybı, çok ihtiyaç duydukları başa çıkma, dinlenme ve rahatlık için yararlanabilecekleri bir temele sahip olmadıkları anlamına gelir. Tam tersine, bir yuva kurmak, geçimlerini yeniden sağlamak ve selden önce rutin olan pratik günlük görevleri yerine getirmek için çaba harcamaları gerekmektedir.

Sel sonrası psikososyal iyileşme

Bir kişinin bir krizden sonra iyi bir şekilde iyileşip iyileşemeyeceğinin en önemli göstergesi aile, arkadaşlar ve topluluktan oluşan yakın ve istikrarlı bir ağa sahip olmaktır. Ancak sel gibi bir kriz durumu bu ağlara ciddi zararlar verebilir. Aileler geçici olarak ayrılabilir, yeniden inşa devam ederken toplulukların yapısı bozulabilir ve bazen insanlar tamamen yer değiştirebilir. Sellerin psikososyal etkileri uzun sürelidir; Dikkat edilmediği takdirde iyileşmeyi ve yeniden yapılanmayı zorlaştırabilir ve bireylere, ailelere ve topluluklara kalıcı zararlar verebilir.

For more resources about MHPSS after flooding, see: [Key Actions for Psychosocial Support in Flooding: Creating resilience in urban areas](#) and [Psychosocial Support in Flooding: Toolbox](#)

Sel sonrası RSPD hakkında daha fazla kaynak için bkz. Selde Psikososyal Destek İçin Temel Eylemler: Kentsel alanlarda dayanıklılık yaratmak ve Selde Psikososyal Destek: Araç Kutusu