

## Depremzedelerle iletişim kurarken nelere dikkat edilmeli?

- Her insanın travma tepkisi ve baş etme stratejileri farklı olabilmektedir, her travma mağduru benzer şekilde davranmayacaktır, verdikleri tepki dolayısıyla depremzede yakınlarınıza/misafirlerinize yargılayıcı/garipseyen bir tutum takınmaktan kaçınınız.
- Travma tepkileri, travma yaratan olaydan hemen sonra yoğun olarak gözükülecektir, bu normaldir. Psikolojik ilk yardımın sağlanması ile bu durum düzelecektir.
- Travma mağduru olan yakınlarınıza/misafirlerinize zaman ve destek veriniz.
  - Travma mağduru olan yakınlarınıza/misafirlerinize güvenli, sakin, destekleyici ve şefkatli bir ortam yaratınız.
- Çocukların, zihinsel yada fiziksel engeli olan kişilerin ve yardıma daha fazla ihtiyacı olabilecek grupların farkında olun ve destek sağlayınız.



## Depremzedelerle iletişim kurarken nelere dikkat edilmeli?

- Yakınlarınıza/misafirlerinize onları dinlediğinizi hissettirin. Anlattıklarını yargısız ve sakinçe dinleyin, acele etmeyin ve bir çözüm üretme, bir şey söyleyip de onları sakinleştirme telaşına düşmeyin. Siz dinledikçe duygularını ve deneyimlerini daha rahat paylaşacaklardır ve bu onların iyileşme süreçlerine yardımcı olacaktır.
- Yakınlarınızın/misafirlerinizi deneyimlerini paylaşma konusunda zorlamayın. Kendilerini hazır ve güvende hissettiklerinde, dinlenildiklerini hissettiklerinde paylaşacaklardır.
- Yapılan konuşmalarda, yaşamakta oldukları duygusal, fiziksel ve davranışsal belirtilerin normal olduğunu hatırlatın.
- Güvende olduğunu ve yalnız olmadığını vurgulayın. Ciddi ve uzun süre stres tepkisi gösteren kişileri uzman desteğine yönlendirmeyi ihmal etmeyin.

