

NELER YAPILABİLİR?

- Deprem veya ilk yardım çantasını hazır bulundurun.
- Sürekli kullandığınız ilaçları listeleyin ve yanınızda bulundurun.
- Çocuklarınızın telefon numarası ve adres bilgisi edinmelerini sağlayın.
- Yardımlar esnasında izinsiz fotoğraf çekilmesine izin vermeyin.
- İhtiyaçlarınızı veya sorunlarınızı sade bir dil ile ifade edin.
- İhtiyaçlarınıza yönelik sosyal destek hizmeti alabileceğiniz yerler hakkında bilgi edinin.
- Psikososyal kriz sonrası yardım alabileceğiniz kurum ve kuruluşlar hakkında bilgi edinin.



AKÇAKALE REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

PSİKOSOSYAL KORUMA, ÖNLEME VE MÜDAHALE

BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ



Telefon

0 414 411 25 27



Posta

akcakaleram@gmail.com



Adres

Süleyman Şah Mah. İstasyon Cad.
No:25 AKÇAKALE/ŞANLIURFA

KRİZ NEDİR?

Bir bireyin, grubun, örgütün ya da topluluğun normal işlevlerini yerine getirmesini engelleyen ve acil ilgi ve çözüm gerektiren, sıra dışı, beklenmeyen bir durum ya da ani değişiklik biçiminde tanımlanabilir.



KRİZE GÖSTERİLEN GENEL TEPKİLER

1. ZİHİNSEL TEPKİLER

- İnanmama ve reddetme
- Düşünce karışıklığı
- Dikkati toplayamama
- Konsantrasyonda azalma
- Olumsuz düşünceler
- Karar verme güçlükleri



2. FİZİKSEL TEPKİLER

- Fiziksel şok; hissizlik, donup kalma ya da kaçma
- Tükenmişlik
- Adrenalin artması
- Kalp atışında hızlanma
- Aşırı boşaltım, terleme
- Uykusuzluk
- Aşırı uyuma
- İştahtan kesilme



3. DUYGUSAL VE DAVRANIŞAL TEPKİLER

- Üzüntü/Depresyon
- Korku veya Panik
- İçe dönük olma / İlişki kurmada güçlük
- Saldırganlığın artması
- Suçluluk/Kendini suçlama
- Kızgınlık/Öfke / İsyan

KRİZ YÖNETİMİNİN AMACI

- Yeni krizlerin önlenmesini sağlamak,
- Krizin olumsuz etkilerini en aza indirmek,
- Sistemin en kısa zamanda eski dengesine ve işlevine kavuşmasını sağlamak,
- Kriz etkilerinin kalıcı olmasını engellemek,
- Karar vermenin etkinleşmesini sağlamak

