



Doğal Afet Sonrası Psikolojik Danışma Süreci

Mart 2023

Başetme Becerileri

Başetme Becerileri

Psikolojik danışma sürecinde danışanın içinde bulunduğu toplumun tamamını veya danışanın bulunduğu sosyokültürel yapıyı etkileyen olayların danışma sürecini etkilemesi kaçınılmazdır.

Psikolojik Danışma

Nitekim psikolojik danışma alanında çalışmalar yapan Gerard EGAN (2011) en temel anlamı ile psikolojik danışmayı tanımlarken bireyi veya bireyin yaşadığı çevresini etkileyen sorunu temel almak gerektiğini vurgulamıştır. EGAN her bireyin kendi yaşamında problemler yaşadığını yaşadığı bu problemleri kendi baş etme yöntemlerini kullanarak yok etmeye veya etkisini azaltmaya çalıştığını belirtmiştir. EGAN'a göre birey karşılaştığı sorunlarda kendi baş etme mekanizmalarını kullanır, baş etme becerileri sorunu ortadan kaldır veya birey için tehdit oluşturmaktan çıkarırsa birey normal yaşamına devam eder, ancak kullandığı baş etme becerileri¹ sorunu gideremez ise bireyin

Doğal Afet Sonrası Psikolojik Danışma

Doğal Afet ve Psikolojik Danışman



yaşamındaki olagan düşünce ve davranışlarında sapmalar meydana gelir. Gerrard EGAN birey için rahatlamanın sağlanamaması ve probleminin çözülememesi bireyin günlük yaşamının sekteye uğramasıyla başlayan huzursuzlukların birey tarafından fark edilmesi ile yardım arayışının başladığına inanır.

Yardım arayışının başlaması Gerard EGAN için psikolojik danışmanın ön koşuldur; Nitekim Gerard EGAN zorunlu danışmaların yardım arayışı içinde gerçekleşmediği için psikolojik danışma olarak adlandırılmaması gerektiğini savunur. Yine Gerard EGAN için bireyin yakın çevresi ile yaptığı konuşmalar, dertleşmeler çözüm arayışları bireyin psikolojik danışma öncesi son durağıdır. Tüm bu süreçlerden sonra bireyin yardım arama sürecinin sonunda profesyonel psikolojik danışmana başvurması ile psikolojik danışmanın başladığını savunur.



Gerard EGAN her bireyin danışmaya getiren bahsetme becerilerinin incelenmesi gerektiğini savunur. Bireyin sorunlarla baş ettiği savunma mekanizmaları kimi zaman sağlıklı olabildiği gibi kimi zamanda yetersiz olmaktadır. Sağlıksızdır; çünkü birey sorunlardan kaçarak, şiddet kullanarak veya kendisini yetersiz saymak gibi çarpık bilişsel düşüncelere sahip olabilir. Bireyin sorunlar karşısında kullandığı baş etme becerileri yetersiz olabilir. Nitekim birey kullandığı baş etme yöntemleri ile sorunu çözseydi yardım arama sürecine hiç başvurmayacağını belirtmiştir.





Sonuç olarak Gerard EGAN'ın psikolojik danışma süreci hakkında belirttiği noktalar -günümüz yüzyılında psikolojik danışma sürecinin herhangi bir kalıba sokmanın yanlış olduğu inancında unutmuyarak- bizim için önemlidir.

Bugün depremden doğrudan veya dolaylı olarak etkilenen birçok birey bulunmaktadır. Bu bireyler ilk önce deprem sonrası yaşadığı psikolojik etkiyi kendi savunma beceri ile aşmaya çalışacaklardır. İster doğru olsun isterse yanlış bireyin savunma becerilerin birey için ne anlama geldiğini anlamak zorundayız. Bir depremzedenin danışma sürecinde deprem dışında her konudan konuşmaya çalışmasının, depremde ailesinin kaybeden öğrencinin sürekli oyun oynamasının, sürekli eğlenmek istemesinin, depremzedenin deprem anından beri devam eden genel duygusal veya bilişsel tepkilerinin detayların incelenmesi gerekmektedir.



Psikolojik danışma sürecinde birey duygu paylaşımı yaparken veya kendi düşüncelerinin vurgularken yaşadığı psikolojik travmanın etkisini göstermek isteyebilir veya çevresinden aldığı tepkiye göre duygularını saklamanın kendisi için daha güvenli olabileceğini düşüncesinde olabilir. Her iki durum içinde danışma oturumlarında bireyin kendisi için travmatik olayı anlatılması beklenir ancak bireyin hazır olduğunda kendi paylaşımlarını yapması beklenmelidir. Bireyin kendi danışma sürecinde kendi duygularının yegane önemli konu olduğunu fark etmelidir. Birey kendi duygularının farkında olduğu zaman kendisini etkileyen olayı veya travmatik olayı danışma ortamına getirecektir.

Son olarak doğal afet sürecinde Cizre Rehberlik ve Araştırma Merkezi olarak psikolojik danışma oturumlarımız devam etmektedir. Siz değerli psikolojik danışmanlarımızın Cizre Rehberlik ve Araştırma Merkezi'ne yönlendireceği her veli ile çalışacağımızı belirtiriz.

Kaynak

Egan, G. (2011). Psikolojik danışma becerileri (Çev. Ö. Yüksel). İstanbul: Kaknüs Yayınları.