

**AFETZEDELERDE  
GÖZLEMLENEN  
TEPKİLERE GÖRE  
MANEVİ  
İLK YARDIM**





## Fiziksel Tepkilere Göre Manevi İlk Yardımı Nasıl Uygulamalısınız?

- Afet sonrası verilen fiziksel tepkiler; bitkinlik, uykuya dalmak, uykuyu sürdürmek veya uzun süre uyumak, yeme bozuklukları, mide ve bağırsak sorunları, kasılma, kalp çarpıntısı, baş-göğüs ağrısı, ani hareketler, irkilmeler vb. tepkilerdir.
- Yukarıdaki tepkileri fark ettiğinizde afetzedeye şefkatli bir ses tonu ile “yanındayız, güvendesin” mesajı veren sakinleştirici cümleler kurun ve göz temasına dikkat edin.
- Ani fiziksel tepkilerde kişiyi şimdiki âna getirmek önemlidir. Beden duruşu ve bakışlarıyla, gerçeklikten kopuk olduğunu düşündüğünüz donup kalmış kişilerin hemen kendisiyle ve çevresiyle bağ kurmalarını sağlayın ve onu içinde bulunan âna getiren sorular sorun (Adınız nedir, neredeyiz, ben kimim, sayı sayar mısın, etrafta şu an ne var, hangi gündeyiz vb.).
- Afetzededen nefeslerine, seslere, kuruluk ve sıcaklık gibi şeylere odaklanmasını isteyin. Başka bir yöntem olarak ayağını ve elini yere koyarak zemini hissetmesini de sağlayabilirsiniz. Burada amaç onu “şimdide ve burada” tutmaya çalışmaktır.



- Şok durumunda afetzedenin ellerinden veya omuzlarından hafifçe tutun. "Gözlerime bak, beraber nefes alalım!" diyerek derin nefesler alın. Kişi sakinleşinceye kadar siz kendi sakinliğinizi koruyarak buna devam edin.
- Afetzedenin vefat haberi alması veya bir artçı sarsıntı sonrası aniden kasılması gibi fiziksel tepkiler gösterdiğini gördüğünüzde, ona nefes ve beden egzersizleri yaptırın.
- Nefes egzersizinde afetzedeye; burnundan yavaş ve mümkün olduğunca derin nefes almasını, nefesini birkaç saniye tutmasını ve nefesini ağzından kontrollü bir şekilde yavaş yavaş vermesini söyleyin. Siz de onunla birlikte uygulayın. Nefes egzersizine 5-10 dk. devam edin.
- Beden egzersizinde ise derin nefes alıp vermeye devam ederken, kolları yana doğru açıp kapatmak, ayakları öne arkaya hareket ettirmek gibi temel gevşeme egzersizleri yaptırın. Buna 5-10 dk. devam edin.
- Nefes ve beden egzersizleri, kasların biraz gevşemesine, kan akışının düzenlenmesine ve kişinin sakinleşmesine yardımcı olur.
- Afetzedenin durumuna göre görselleştirme tekniğini de uygulayın. Kişinin kendini, huzurlu hissettiği bir yerde hayal etmesini isteyin ve stres azaltan görsel imgeler oluşturarak fiziksel olarak sakinleşmesine yardımcı olun.



- Afetzedenin içinde bulunduğu durumun olumlu taraflarını hatırlatan cümleler kurmasına yardımcı olun. "Tamam, geçti ve ben iyiyim.", "Şükürler olsun ki yaralarım iyileşiyor." gibi cümleler onun fiziksel olarak rahatlamasına da yardımcı olur.
- Afetzedenin gerilimini azaltmak için ayaktaysa oturmasını, oturuyorsa yatmasını tavsiye edin ve bunun Peygamber Efendimizin uygulaması olduğunu hatırlatın.
- İrkilme, kasılma gibi ani fiziksel tepkilerin olmadığı ama uyku bozukluğu, bitkinlik gibi genel fiziksel tepkilerin olduğu durumlarda kişiye, şifa dileyen dualar edin.
- İzin vermesi ve talep etmesi hâlinde, ağrıyan yerine elinizi koyup şifa ayetleri okuyarak dua edin. Bunun Peygamberimizin uygulaması olduğunu ona hatırlatın.

## Duygusal Tepkilere Göre Manevi İlk Yardımı Nasıl Uygulamalısınız?

- Afet sonrası duygusal tepkiler; şok, üzüntü, sabırsızlık, çaresizlik, öfke, suçluluk, korku, kaygı, umutsuzluk vb. tepkilerdir.
- Afettede yoğun duygulardan dolayı iç kontrolünü kaybedip "Aklımı mı kaybediyorum?" gibi bir hisse kapılmışsa ona bunun "anormal durumlara karşı verilen normal tepkiler" olduğunu hatırlatın. Çoğu kişinin benzer tepkiler verdiğini belirterek zamanla bu tepkilerin azalmasını umduğunuzu söyleyin.



- Afettede size, insanlara, kurumlara, tabiata ve Allah'a karşı öfke duyabilir. Bunların hepsini doğal karşılayın.
- Öfkesini size yansıtırsa sakinliğinizi koruyun. Özür dileyip izin isteyerek yanından ayrılın ve tekrar görüşmek isterse yanında olduğunuzu hatırlatın.
- İnsanlara ve kurumlara yönelik öfke cümlelerine cevap vermeye çalışmayın. Örneğin, "Kimse yemek vermiyor!" cümlesini kuran birine "Olur mu, çadırın yemek dolu." demeyin. Kurduğu cümlelerle öfkesini atmasına izin verin.
- Tabiata yönelik öfke cümlelerine "Doğanın kanunu bu." gibi açıklayıcı cevaplar vermeyin. Söyledikleri gerçeği yansıtmasa bile duygularını ifade etmesine izin verin.
- Allah'a yönelik öfke cümlesi kurarsa "Böyle söyleme günaha girersin, Allah'a sığınman gereken zamanda O'ndan uzaklaşıyorsun, yapma." gibi cümleler kurmayın. Aynı zamanda "Haklısın." diyerek onaylamayın. Afetzedeye kendisini suçlu hissettirecek, manevi bir yük yükleyecek ifadelerden kaçının.
- Afettede yaşananların sorumluluğunu üstüne alıp kendini suçlayabilir, hayatta kaldığı için kendini kötü hissedebilir. "Ben 'gidelim' demeseydim ölmeyecekti.", "O molozları kaldırıbilseydim kurtulacaktı." gibi düşüncelere kapılabilir. Böyle bir durumda yaşananların



onun sorumluluğunda olmadığını hatırlatın (Bu süreçte senin bir suçun yok, elinden geleni yapmışsın, başkası da olsa bir şey yapamazdı, ben de yapamazdım vb.).

- Afetzedede ve afete şahit olanlar hayatta kalan oldukları için suçluluk duyabilir (Keşke ben de ölseydim, keşke ben de deprem bölgesinde olsaydım vb.). Suçluluk duygusuyla kişiler kendilerine acı veren eylemleri yapmayı tercih edebilir veya kendilerine iyi gelen eylemlerden uzaklaşabilir (Bir yakını kaybettiği için saatlerce soğukta kalmak veya ekrandaki depremzedeleri görüp kendi evinde yemek yiyememek vb.). Bu durumdaki kişiye vefat edenler için yapabileceklerini hatırlatın (Onun için dua edebilirsin vb.).
- Suçluluk duygusu yaşayanların yalnız kalmamasını sağlamaya çalışın. Ortak etkinliklerden onları haberdar edin.
- Afetzedeler Allah'a karşı da suçluluk hissedebilir (Ailemi koruyamadım, şimdi Allah'a nasıl hesap vereceğim vb.). Kısa ve basit cümlelerle Allah'ın yeryüzüne koyduğu düzeni ve insanların sorumluluklarını hatırlatın ve uzun dinî açıklamalara girmeyin.
- Allah'a karşı hissedilen suçluluk için afetzedeye, hem kendi sorumluluğunun sınırlı olduğunu hem de Allah'ın affedici olduğunu hatırlatın.
- *"Yanıldığınız hususta size günah yoktur. Fakat bilinçli ve kasıtlı olarak yaptıklarınızdan*



*sorumlusunuz. Allah çok bağışlayıcı ve engin merhamet sahibidir.” (Ahzâb, 33/5) ayetinde olduğu gibi afetzedelerin bilinçli olarak kimseye zarar vermedikleri için hata da etmediklerini onlara söyleyin.*

- “er-Rahmân (tüm varlıklara karşı şefkatli)”, “er-Rahîm (kâinata karşı merhametli)” ve “el-Mucîb (duaları kabul eden)” gibi esmalarla Allah’a yönelmeyi tavsiye ederek O’nun affediciliğini hatırlatın.
- Afetzedenin güçlü manevi yönlerini ortaya çıkarmaya çalışın. Bu sayede yalnızlık ve çaresizlik duygularından kurtulmasına yardımcı olun.
- Afetzedenin hissettiği üzüntü ile başa çıkabilmesi ve yüreğini ferahlatması için Allah’a dua edin. İsterse beraber dua edebileceğinizi söyleyin.
- Dua teklifinizi kabul etmesini de reddetmesini de doğal karşılayın.
- Dua teklifinizi kabul etmesi hâlinde gönüllere şifa veren, ruhu sakinleştiren, dayanma gücünü artıran ve umut aşılayan ifadeleri kullanarak Allah’a dua edin.
- Afetzede isterse dua cümlelerinizi tekrar etmesine izin verin.



## Bilişsel Tepkilere Göre Manevi İlk Yardımı Nasıl Uygulamalısınız?

- Afet sonrası bilişsel tepkiler; olayı inkâr, düşünce dağınıklığı, yanlış çıkarımlar, unutkanlık, intihar düşüncesi vb. tepkilerdir.
- Afet ve acil durumlarda insanların genel olarak ilk tepkisi şok ve inkârdır. Afettede depremi veya vefat haberini reddettiği zaman ona "Eşini/arkadaşını defnettik, görmüyor musun evler yıkıldı!" gibi cümleler kurmayın.
- İnkâr sürecindeki kişinin yanında olun ancak "Haklısın, o ölmedi." gibi cümlelerle inkârını onaylamayın, sakince onu dinlediğinizi ona hissettirin.
- İnkâr bir süreçtir ve çoğu kişide bir süre sonra ortadan kalkar. Bu bilgiyi varsa afetzedenin yakınlarıyla paylaşın.
- İnkârın geçmemesi hâlinde bir psikoloji uzmanından yardım alması gerektiğini hatırlatın.
- Afetzedenin bilişsel çarpıtmalarının farkında olun. Bilişsel çarpıtmalar; aşırı genelleme (Artık hep yalnız kalacağım.), kişiselleştirme (Ölümüne ben sebep oldum.), zihin okuma (Bana çok kızgın, ne yaptım ki!), etiketleme (Ben beceriksiz biriyim.) ve suçlama (Her şey ailemin suçu.) gibi bir dizi yanlış bilişsel çıkarımlardır.
- Bilişsel çarpıtmaları fark edince, insanın başına gelen olayları seçemediğini ama bu





olaylara karşı tavrını seçebildiğini ona hatırlatın.

- Afeti Allah'ın cezası olarak algılayan bir afet-zede ile karşılaşınca ona kısa ve öz bir şekilde afetlerin ceza olmadığını hatırlatın.
- Allah'ın insanlara zulmetmediğini ancak insanların tedbirsiz davranarak ve tabiatın kanunlarına uyumlu yaşamayarak bedel ödemek zorunda kaldıklarını anlatan ayet ve hadislerden istifade edin. Afetzedeye Allah'ın rahmet ve merhametini anlatan örnekler verin.
- Yargılayıcı değil, bilgilendirici cümleler kurun ("Bu düşüncen çok yanlış!" demek yerine "Konuyu bir de şöyle düşünmeye ne dersin?" demek gibi).
- Muhatabınızın yanlış bilişsel çıkarımlarının doğrularını kısa ve net bir dille ifade edip o anki duygu durumuna odaklanın.
- Derin bilişsel sorgulamaların akut dönemden sonra manevi danışmanlık süreçlerinde irdelenmesi gerektiğini hatırlınızda tutun.

## **Davranışsal Tepkilere Göre Manevi İlk Yardımı Nasıl Uygulamalısınız?**

- Afet sonrası davranışsal tepkiler; içe kapanma, irkilme, yerinde duramama, ani ve aşırı hareketler veya tamamen eylemsizlik vb. tepkilerdir.



- Yukarıdaki davranışların kaynağını gözleyin ve kişiyi, anlık rahatlamak adına alkol almak, madde kullanmak gibi yanlış davranışlardan uzak tutmaya çalışın.
- Yardım etmek, abdest almak, namaz kılmak, dua etmek gibi eylemlerin sadece manevi değil fiziksel ve psikolojik etkilerini de hatırlatan cümleler kurun ve muhatabınızın kendi manevi güç kaynaklarını keşfetmesine yardımcı olun.
- Afetzedeye eskiden ona huzur veren eylemlerin neler olduğunu sorun ve mümkünse bunları birlikte yapmaya çalışın.
- İnancından destek almasına yardımcı olun, inancına dayalı davranışlarını pekiştirin (Dua eden birine "Beraber dua etmek ister misin?", namaz kılan birine "Beraber namaz kılmak ister misin?" demek vb.).
- Küçük davranışlardan büyük sevaplar kazanmanın mümkün olduğunu ve her iyiliğin bir sadaka olarak Allah katında ödül kazandırdığını afetzedeye hatırlatın.
- Dinin yasakladığı davranışlardan her durumda uzak durmanın önemini ve mükâfatını hatırlatın.
- Dinî içerikli hatırlatmalarda "Böyle yapmalısın.", "Şöyle yapman gerekir." gibi emredici bir dil kullanmayın. "Böyle yaparsan Allah katında mükâfatını alırsın, sen de kendini daha iyi hissedersin." gibi bilgilendirici ve olumlu duyguları öne çıkarıcı bir dil kullanın.



- “*Ey iman edenler, sabır ve namaz ile yardım isteyin.*” (Bakara, 2/153) ayetine dayanarak sabır gibi duyguların, namaz gibi eylemlerin sadece dinî gereklilik olmadığını, bunların aynı zamanda Allah ile bağ kurma ve O’ndan yardım dileme yöntemleri olduğunu hatırlatın.
- Abdest ve teyemmüm gibi uygulamaların fiziksel, psikolojik ve manevi açılardan temizlik ve arınma sağladığını, namaz ve dua gibi eylemlerin de kişiyi rahatlatarak güçlendirdiğini hatırlatın.



İletişim

Diyanet İşleri Başkanlığı  
Dini Yayınlar Genel Müdürlüğü  
Basılı Yayınlar Daire Başkanlığı

Üniversiteler Mah. Dumlupınar Bulvarı  
No:147/A 06800 Çankaya-ANKARA /TÜRKİYE

Tel : 0 312 295 72 93 - 94

Fax : 0 312 284 72 88

e-mail: diniyayinlar@diyanet.gov.tr