

# Bir felaketin ardından yaşlı yetişkinlere yardım etmek



**Phoenix**  
AUSTRALIA

Avustralya yaşıyor. 2017 yılında, %15'imiz (3.8 milyon) 65 yaş ve üzerindedir. Australian Institute of Health and Welfare (Avustralya Sağlık ve Esenlik Kurumu), bu oranın önümüzdeki yıllarda düzenli bir şekilde artacağını tahmin ediyor.

Afetler, yaşlı yetişkinler için tahliye sırasındaki hayatı tehdit eden zorluklardan iyileşme sırasındaki karmaşık psikolojik ve psikososyal sonuçlara kadar daha fazla risk yaratır. Yaşlılık, daha büyük fiziksel ve zihinsel sağlık riskleri, sosyal tecrit, tepki süreleri ve problem çözme yeteneklerinde yavaşlama yaratır. Ancak, kişiyi krize karşı daha savunmasız hale getiren tek neden DEĞİLDİR. Birçok insan işlevlerini sürdürüyor ve gönüllü yardım sağlama, torunlara veya komşulara bakma işlerine ve destek veya kurtarma girişimlerine tam katılım sağlıyor. Yılların tecrübesiyle, esnekliğin rol modelleri, ilham ve pratik bilgi kaynakları olarak ortaya çıkabilirler. Nihayetinde, tüm toplum yaşlı insanların acil durumların planlanmasına ve bunlara karşılık verilmesine katılmasından yararlanır.

## Felakete olan yaygın tepkiler ve insanların profesyonel yardıma ihtiyacı olacağını gösteren işaretler

Duygusal tepkiler	Bedensel tepkiler	Bilişsel tepkiler	Davranışsal tepkiler
<ul style="list-style-type: none"><li>• üzüntüden bunalmış endişeli/korku dolu</li><li>• kızgın</li><li>• suçlu</li><li>• bağlantısı kesilmiş</li><li>• uyuşmuş veya neşe veya üzüntü hissedememek</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• mide ağrıları / ishal / baş ağrısı veya diğer bedensel ağrılar</li><li>• iştahsızlık/iştah artışı</li><li>• Bedensel bir sebep olmadan terleme veya titreme</li><li>• titreme veya kas seğirmeleri</li><li>• ürkeklik/kolayca ürkme</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aşağıdaki konularda güçlük çekmek<ul style="list-style-type: none"><li>- bir şeyleri hatırlamak</li><li>- mantıklı düşünmek</li><li>- odaklanmak</li><li>- karar vermek</li><li>• kafası karışmak</li><li>• aşırı endişelenmek</li><li>• felaket hakkında konuşmayı veya başkalarının bunun hakkında konuştuğunu duymayı istememek</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• uykuya dalmakta veya uyumakta zorluk veya çok fazla uyumak</li><li>• artan veya azalan enerji</li><li>• sıkıntıyı azaltmak için maddeler veya reçeteli ilaçlar kullanmak</li><li>• öfke patlamaları</li><li>• yardım kabul etmede veya başkalarına yardım etmede zorluk</li><li>• kendini tecrit etme/geri çekme</li></ul>

Genel olarak, yaşlı insanlar en fazla sıkıntıyı bir felaketten sonraki ilk 2-4 hafta içinde hissederler. Birçoğu profesyonel yardım almadan iyileşir. Bununla birlikte, sıkıntıları şiddetliyse, devam ediyorsa veya kendine zarar verme veya hatta intihar etme arzusunu dile getiriyorsa, onları bir geriatrik akıl sağlığı uzmanına yönlendirin.

## Bir felaketin ardından yaşlı Avustralyalılara yardım etmek için ipuçları:

- İlaçları gibi devam eden sağlık bakım ihtiyaçlarına yardımcı olun.
- Daha önce alınan sosyal desteklere ve yardımlara bağlantılar konusunda mümkün olan durumlarda yardım edin, örneğin, eve teslim yemek (meals on wheels) hizmetini kullanıyor idiyse, şimdi kim yardımcı olabilir?
- Onlara mevcut yardımı ve bunu nasıl alabileceklerini anlatın.
- Karmaşık dilden kaçının, bunun yerine düz bir dil kullanın, örneğin, 'akıl sağlığı hizmetleri' değil, 'destek' ve 'yardım' sözcüklerini kullanın.
- Felakete gösterilen yaygın tepkiler gibi şeyler için onlara ipucu bilgi sayfaları verin.
- Onlara yardım istemenin ve yardımı kabul etmenin bir güçlü olma işareti olduğunu hatırlatın.
- Bazı hastaların strese bağlı normal bilişsel değişiklikleri demans (bunama) veya bilişsel gerileme olarak görebileceğine dikkat edin. Herşeyin iyi olacağına dair güvence verin, ancak geçerli bir endişeleri olup olmadığını kontrol edin ve uygunsuz yönlendirin.
- Sosyal destek önemlidir - yaşamlarındaki önemli insanlarla ve toplumlarla yeniden bağlantı kurmalarına yardımcı olun.
- Felaketi takip eden haftalar ve aylar boyunca onları izleyin.