

TOPLU ÖLÜMLERDE İNSAN BEDENLERİNE VERİLEN TEPKİLER HAKKINDA İLK MÜDAHALE EKİPLERİNE BİLGİLENDİRME

Middle box

Cesetlerle ilgilenmek acıma, korku, irkilme, tikslenme ve öfke gibi güçlü duyguları tetikleyebilir. Bu reaksiyonlar normaldir.

Acil durumlara ve afetlere müdahale çalışmalarınızda her yaştan bireylerin cesetlerini görebilir, koklayabilir ve bu cesetlerle çalışmanız gerekebilir. Onlarla veya onların etrafında çalışmak, kişide acıma, korku, tiksinti ve öfke gibi güçlü duyguları uyandırabilir. Yeterince yardım etmediğiniz için kendinizi suçlu hissedebilirsiniz. Bu tepkiler gayet normaldir ve insan olmanın bir parçasıdır. Duygusal olarak uyuşmuş hissedebilir, hatta acıyı ve ölümü daha az korkunç göstermek için “kara mizah” kullanabilirsiniz. Bunlar da normal tepkilerdir. Güçlü duygular veya tepkiler, kurban bir çocuk olduğunda ya da size sevdiğiniz birini veya kendinizi anımsattığında daha acı verici olabilir. Daha önce afet bölgelerinde çalışmış olsanız bile, geçmişten farklı tepkiler verebilirsiniz. Unutmayın, bu tepkiler onurludur ve insan olduğunuzun kanıtıdır.

İşte afet bölgesinde cesetlerle çalışan diğer insanların öğrendiği dersler. Bu ipuçları, korkunç bir olayı kolaylaştırmasa da, çalışmaya devam etmenize ve deneyimleriniz ve anılarınız tarafından köşeye sıkıştırılmadan hayata devam etmenize yardımcı olacaktır.

- Çalışmalarınızdaki daha büyük amacı hatırlayın. Cesetleri teşhis etmek ve saygılı bir şekilde görmek için çalışarak insanlara önemsedığınızı gösteriyor, umut veriyor ve yaşayanlar için hastalıkları önleyorsunuz. Amiriniz yaptığınız tüm ceset kurtarma çalışmalarından haberdar olmalı ve yardım talep eden yetkililer ile koordinasyon içinde olmalıdır.

- İş gereksinimleri ve başkalarının deneyimleri hakkında bilgi arayın. Göreceklerinize yapacağınız için kendinizi zihinsel olarak hazırlamak zor olabilir.

- Çalışırken hastalık riskini azaltmak için koruyucu eldivenle tulum giyin, sık sık mola verin, hijyen sağlayın, bol su tüketin ve iyi yemek yiyin. Çalışmadığınız zamanlarda dinlenin. Dinlenme, el ve yüz yıkama, duş ve temiz giysiler için olanaklar mevcut olmalıdır.

- Çalışırken ve ara verirken diğer insanlarla konuşmak çok önemlidir. Bu kendi duygu ve düşüncelerinizde kaybolmamanıza yardımcı olacaktır.
- İyi bir dinleyici olarak sıkıntı içerisindeki diğer insanlara yardımcı olun. Duyguların ifadesini zayıflıkla karıştırmayın. Başkalarına güçlü duyguların normal ve onurlu olduğunu hatırlatın.
- Mizah iyi bir stres atma aracıdır. Özel ve sınırlı durumlarda karamizah yardımcı olabilir ancak bazılarını saldırgan ve kırıcı gelebilir. Cenazelere karşı saygısız olmayın.
- Cesetlere maruz kaldığınız süreyi mümkün olduğunca sınırlayın.
- Ekranlar, panço perdeler, bölmeler, örtüler, ceset torbaları ve bariyerler kullanarak başkalarının, özellikle ilk müdahalede bulunmayanların ve sivillerin cesetlere maruziyetini mümkün olduğunca kısıtlayın.
- Parfümler veya tıraş losyonları kokuları maskeleyerek kullanıldığında daha sonra bu anıları tetikleyebilir, hoş olmayan kokuları örtmek için bu maddeleri kullanmaktansa ağzınızdan nefes almak daha iyi olabilir.
- Merhametli olun, ancak herhangi bir kurbana, özellikle de özdeşleştirebileceğiniz kişilere odaklanmaktan kaçının.
- Cesetlerin yakınında bulunan kişisel eşyalar kimlik tespiti için önemli olabilir. Ayrıca hayatta kalan aile üyeleri veya sevdikleri için önemli hâle gelebilirler, bu nedenle hatıra olarak alınmamaları gerekir.
- Kişisel etkilere gereğinden fazla odaklanmayın çünkü bu özellikle rahatsız edici olabilir.
- Cesetlerin artık insan olmadığını, sadece kalıntı olduğunu kendinize hatırlatın.
- Sessizce dua etmek sorun değil, ancak yerel dini liderlerin anma törenleri veya daha fazla halka açık törenler düzenlemesine izin verin.
- Sizinkinden çok farklı olabilecek yerel kültürlere ve dini inançlara saygılı olun.
- Zaman buldukça ekibinizin karşılıklı destek ve teşvik için bir araya gelmesini sağlayın.
- İşin korkunç yönlerini kabul edin, ancak ayrıntıların anıları üzerinde durmayın. Eğer işinizin bir yönü sizin için özellikle zor veya stresliyse amirinize bildirmelisiniz — bir iş değişikliği faydalı olabilir.
- Daha sonra, insanların acı çekmesinden veya trajik ölümlerinden zihinsel olarak uzaklaştığınız için kendinizi suçlu hissetmeyin.
- Bazı insanlar, eğitilmiş danışmanlarla yapılan bilgilendirmeleri faydalı bulurken, diğerleri bulmayabilir. Katılım gönüllü olmalıdır ve herhangi bir grup bilgilendirmesi, deneyimlerinizi paylaşan kişilerce yapılmalıdır.

- İnsan cesetleriyle çalışma sırasında ya da hemen sonrasında garip rüyalar veya kabuslar, gergin hissetmek veya rahatsız edici anılara sahip olmak gayet yaygındır.
- Bu duygusal tepkileri sevdiklerinizle paylaşmak genellikle yararlıdır, ancak bunu yapmak çok zor olabilir.
- Kaygı, depresyon, uyku güçlüğü veya sinirlilik, eve döndükten sonra iki haftadan uzun süre devam ederse, bir danışman veya doktordan yardım almalısınız.

Translation courtesy of www.languagesofcare.org