

SAAT/GÜN	3. GÜN
10:00 - 10:45 Ders Saati: 1	DERS ADI: Stresin Fizyopatolojik Etkileri
	DERS VERECEK ÖĞRETİM ÜYESİ: Doç. Dr. Gökçen AYDIN AKBUĞA
	DERS KONUSU: Bu ders, stresin afet süreci bağlamında fizyopatolojik etkilerini ele alır. Öğrencilere, stresin tanımını, vücut üzerindeki etkilerini ve zihinsel sağlık üzerindeki etkilerini öğretir. Aynı zamanda, sağlıklı stresle başa çıkma stratejilerini ve afet bölgelerinde stres yönetimi tekniklerini ele alır. Bu ders, afetlerin etkileriyle başa çıkmak için gerekli fizyolojik ve psikolojik bilgiyi sunar ve afet bölgelerindeki yardım sağlayıcıların bu konuda daha hazırlıklı olmalarına yardımcı olur.
	DETAYLI DERS İÇERİĞİ: <ul style="list-style-type: none"> Akut ve kronik stresin fizyopatolojik etkileri, stresin vücut üzerindeki etkileri, stresin neden olduğu fizyopatolojik değişiklikler: kortizol salgısı, otonom sinir sistemi aktivasyonu, immün sistemi etkileyen stresin etkileri, kalp-damar sistemi üzerindeki stresin etkileri hakkında bilgiler verilir. Stres ve zihinsel sağlık, stresin zihinsel sağlık üzerindeki etkileri: anksiyete, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, stresin bellek ve kognitif işlevler üzerindeki etkileri, stresin uyku kalitesine etkisi ile ilgili bilgi sunulur. Afet sonrası afetzedelerde oluşması muhtemel stresin fizyopatolojik etkilerine değinilir.
	YÖNTEM: Anlatım/soru cevap
11:00 - 11:45 Ders Saati: 1	DERS ADI: Afet Sonrası Travma
	DERS VERECEK ÖĞRETİM ÜYESİ: Dr. Öğr. Üyesi Esin CERİT
	DERS KONUSU: Bu ders, psikolojik ilk yardımın temel ilkelerinden biri olan "Afet Sonrası Travma"yı ele alır. Öğrencilere, afet sonrası travma ile başa çıkma becerilerini kazandırmayı amaçlar. Afet sonrası travma, afet mağdurlarının duygusal ve psikolojik sağlığına zarar verebilecek önemli bir konudur.
	DETAYLI DERS İÇERİĞİ: Verilecek eğitimde aşağıdaki konu başlıkları dikkate alınarak resim analizi eğitimi verilecektir. <ul style="list-style-type: none"> Afet sonrası travmanın tanımı ve özellikleri, Afet mağdurlarının travmatik deneyimleri, Travmanın fiziksel ve psikolojik etkileri, Travmanın Belirtileri ve Tanı konularına değinilecektir. Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ve diğer travma sonrası reaksiyonlar, Travmanın belirtileri: kabuslar, hiperaktivite, kaçınma davranışları, Travma sonrası belirtileri tanıma ve değerlendirme hakkında bilgiler verilecektir. Afet sonrası destek ve ilk yardım, afet sonrası travma ile nasıl başa çıkılacağı, psikolojik ilk yardımın rolü, kriz anında ve sonrasında insanlara destek sağlama stratejileri, uzun vadeli iyileşme ve destek konuları hakkında bilgi paylaşımı yapılacaktır. Uzun vadeli travma sonrası iyileşme süreci, Profesyonel yardım arayışı ve terapi seçenekleri, Topluluk destek gruplarının önemi ile ilgili katılımcılar bilgilendirilecektir.
	YÖNTEM: Anlatım/rol oynama
13:00 - 13:45 Ders Saati: 1	DERS ADI: Ruh Sağlığını Destekleme
	DERS VERECEK ÖĞRETİM ÜYESİ: Uzm.Hem.Zeynep ÇOŞKUN YÜCE
	DERS KONUSU: Bu ders, psikolojik ilk yardımın temel ilkelerinden biri olan ve afet süreci için de önemli olan "Ruh Sağlığını Destekleme"yi ele alır. Katılımcılara, ruh sağlığının tanımı ve önemi hakkında bilgi verilir ve bu konuda farkındalık oluşturmak amaçlanır.
	DETAYLI DERS İÇERİĞİ: <ul style="list-style-type: none"> Ruh sağlığının fiziksel sağlıkla ilişkisi, ruh sağlığının toplumsal ve bireysel önemi hakkında bilgi sunulur. Ruh sağlığı için farkındalık, stigmatizasyonun etkileri ve azaltılması, ruh sağlığının günlük yaşamdaki rolü ile ilgili bilgi paylaşımı yapılır. Ruh sağlığını destekleme stratejileri, ruh sağlığını desteklemenin yolları, düzenli egzersiz, beslenme, uyku ve stres yönetimi, sosyal destek ağlarının oluşturulması ve kullanılması hakkında bilgiler verilir. Kriz durumlarında ruh sağlığı, kriz anlarında ruh sağlığının korunması, stres ve travma sonrası ruh sağlığına nasıl destek sağlanacağı, profesyonel yardımın aranması gibi konuların önemi katılımcılara vurgulanır.
	YÖNTEM: Anlatım/konuşma halkası
	DERS ADI: Aile ve Topluluk Desteği
	DERS VERECEK ÖĞRETİM ÜYESİ: Dr. Öğretim Üyesi Habibullah AKINCI
	DERS KONUSU: Bu ders, psikolojik ilk yardımın temel ilkelerinden biri olan "Aile ve Topluluk Desteği"ni ele alır. Öğrencilere, afetlerin ailelere ve toplumlara etkilerini anlatır ve destek sağlamanın önemini vurgular. Aynı zamanda, aileler ve topluluklar için kriz sonrası destek stratejilerini öğretir.

14:00 - 14:45 Ders Saati: 1	DETAYLI DERS İÇERİĞİ: <ul style="list-style-type: none">Afetlerin ailelere ve toplumlara etkileri, destek ağlarının oluşturulması ve güçlendirilmesi gibi konularına yönelik katılımcılar aydınlatılır.Afetlerin aileler ve toplumlar üzerindeki psikolojik etkileri, toplumun dayanışma ve yardımlaşma tepkileri, kriz sonrası normalliğin yeniden inşası hakkında bilgiler verilir.Afet sürecinde aileler ve topluluklar için destek stratejileri, iletişim ve dayanışma becerileri, afet sürecinde toplum kaynaklarının kullanılması ile ilgili bilgi paylaşımı yapılır.Kriz sonrası toplumsal dayanışma ve iyileşme, kriz sonrası toplumun daha dayanıklı hale getirilmesinin önemine değinilir.
	YÖNTEM: Anlatım/problem çözme tekniği
15:00 - 15:45 Ders Saati: 1	DERS ADI: Travma Sonrası Büyüme DERS VERECEK ÖĞRETİM ÜYESİ: Dr.Öğretim Üyesi Esin CERİT DERS KONUSU: Bu ders, psikolojik ilk yardımın temel ilkelerinden biri olan "Kriz Sonrası İyileşme Süreci"ni ele alır. Katılımcılara, afetler ve krizler sonrası insanların duygusal ve psikolojik iyileşme süreçlerini anlatılır ve bu süreçleri desteklemenin önemi vurgulanır. Aynı zamanda, kişisel ve toplumsal dayanıklılığı teşvik etmek için stratejiler sunulur ve profesyonel yardımın nasıl aranacağı konusunda bilgi verilir. DETAYLI DERS İÇERİĞİ: <ul style="list-style-type: none">Kriz sonrası iyileşmenin kişisel ve toplumsal açıdan önemi, iyileşme sürecinin farklı aşamaları hakkında bilgi verilir.Kriz sonrası iyileşme aşamaları, şok ve inkar aşaması, reaksiyon ve kabul aşaması, iyileşme ve büyüme aşaması, kriz sonrası olgunlaşma aşaması hakkında bilgi sunulur.Kişisel ve toplumsal dayanıklılık, dayanıklılığın afetlerde ve krizlerdeki rolüne yönelik bilgi paylaşımında bulunulur.Profesyonel yardım ve destek, profesyonel yardımın önemi, kriz sonrası destek hizmetleri, kriz sonrası toplulukların ve bireylerin destek kaynakları konuları anlatılır.
	YÖNTEM: Anlatım/rol oynama
Toplam Ders Sayısı=5	