I LEARN AND GET BEYOND MY LIMITS
ÖĞRENİYORUM VE SINIRLARIMI AŞIYORUM

YANGIN, DEPREM, SEL GIBI AFET VE ACIL DURUMLARDA OTİZMLİ BİREYLERLE İLETİŞİM KURMA ARAMA KURTARMA EKIBINE YÖNELIK KILAVUZ

Bu çalışma, Türkiye Ulusal Ajansı tarafından finanse edilen
2020-1-TR01-KA204-092794
“Öğreniyorum ve Sınırlarımı Aşıyorum”
projesi kapsamında gerçekleştirilmiştir.
Erasmus+ Programı kapsamında Avrupa Komisyonu tarafından desteklenmektedir. Ancak burada yer alan görüşlerden Avrupa Komisyonu ve Türkiye Ulusal Ajansı sorumlu tutulamaz.

OTİZM NEDİR?

Otizm, bireylerin içinde bulundukları tüm ortamlarda zorluk yaşamalarına yol açan, başkalarıyla ilişki kurmalarını son derece güçleştiren ve yaşam boyu süren nöro-gelişimsel bir yetersizliktir. Otizm tanısının resmi adı otizm spektrum bozukluğudur (OSB). Böyle denmesinin nedeni, otizm tanısı alan bireyler arasında gelişimsel, iletişimsel ve davranışsal özellikler açısından çok büyük farklar olmasıdır. Otizmli bireylerin başkalarıyla iletişim kurma, akranları ile oyun oynama, arkadaşlık geliştirme gibi sosyal becerilerinde akranlarına kıyasla belirgin yetersizlikler görülür. Otizmli bireylerin bazıları sözel iletişim becerisine sahip olabilir, ancak aralarında hiç konuşmayan, sözel iletişim yerine alternatif iletişim yollarını kullananlar vardır.

Otizmli bireylerin düşünme ve dil gibi bilişsel becerilerinde farklı düzeylerde yetersizlikler bulunur. Yanı sıra, arkadaşlık ilişkisi başlatma ve sürdürme gibi sosyal becerilerinde akranlarına göre belirgin farklılıklar görülebilir. Öte yandan, yürüme ve koşma gibi motor becerilerinde önemli sorunlar olmamakla birlikte, bazı sıra dışı hareket özelliklerine rastlanabilir. Dolayısıyla, tüm bu özelliklerle ilişkili olarak, otizmin doğumla birlikte ya da erken bebeklikte anlaşılması mümkün değildir. Otizm, otizmli bireyin anne-babasıyla ve yakın ilişkide olduğu diğer kişilerle sosyal etkileşime geçmeye başladığı ilk yaş ve sonrasında fark edilebilir.

OTİZM NEDİR?

Otizmin bir diğer özelliği takıntılı davranışlar ve sıra dışı ilgilerdir. Otizmli bireylerde sallanma, kanat çırpma hareketi yapma, parmak ucunda koşuşturma, anlamsız sesler çıkarma gibi takıntılı davranışlar görülür. Stres ya da sevinç gibi yoğun duygular yaşadıkları zamanlarda bu takıntılarda artış olur. Otizmli bireylerin sınırlı alanlarda yoğun ve sıra dışı ilgileri de olabilir. Örneğin, birey tarihteki gemi kazaları hakkında sıradışı olabilecek nitelikte derin bilgilere sahip olabilir ve sürekli bu konularda konuşmak isteyebilir. Kazaların oluş yılı, yerleri ve kaç kişinin hayatını kaybettiği gibi çeşitli konularda uzun süre konuşmak isteyebilir. Otizmli bireyler her şeyin alışkın oldukları biçimde ve düzende olması konusunda da takıntılı ve ısrarcı olabilmektedir. Bu özellikleri onların anlamsız bazı düzen ve rutinlere aşırı bağlılık geliştirmesine yol açabilir. Örneğin birey sınıfta, yemekhanede ya da okul servisinde hep aynı yerde oturmayı isteyebilir.

Her otizmli bireyin farklı güçlü ve zayıf yönler vardır. Bazı otizmli bireyler günlük yaşam için yoğun desteğe ihtiyaç duyarken diğerleri yaşamlarını bağımsız biçimde sürdürebilirler. Amerikan Hastalıkları Kontrol ve Önleme Merkezi'nin 2021 yılında yayımladığı rapora göre her 44 kişiden birinin otizm spektrum bozukluğu tanısı aldığı tahmin edilmektedir. Bu bilgi afet ve acil durumlarda müdahale ekiplerinin otizmli bireyle karşılaşma ve bir otizmli bireye destek sağlama ihtimalinin ne kadar yüksek olduğunu göstermektedir.

BIREYIN OTIZMLI OLDUĞU NASIL ANLAŞILIR?

Dış görünüşlerinde belirgin bir farklılıkları olmadığı için bireylerin otizmli olup olmadıkları ilk bakışta anlaşılamayabilir. Dolayısıyla, bir bireyin otizmli olup olmadığını anlayabilmek üzere fiziksel görünümlerine değil davranış özelliklerine bakmak gerekir. Eğer birey aşağıda sıralanan özelliklerden bazılarını gösteriyorsa, onun otizmli olduğundan kuşkulanabilirsiniz

- Göz teması kurmaktan kaçınıyorsa,
- Konuşmuyorsa ya da iletişim sırasında sınırlı kelime ve yüz ifadesi kullanıyorsa,
- Monoton ses tonuyla, belirli sözcükleri tekrarlayarak, sorulan sorulara ilişkisiz yanıtlar vererek ya da hiç yanıt vermeyerek vb. konuşuyorsa,
- Söylediklerinizi tekrar ediyorsa (örn., “Nasılsın?” dediğinizde “Nasılsın?” diyorsa),
- El çırpma, parmak sallama ya da nesneleri döndürme gibi hareket takıntıları ya da papağan konuşması gibi tekrarlayıcı konuşmaları varsa,
- Otururken ya da yürürken ileriye ve geriye doğru sallanıyorsa,
- Parmak ucunda yürüme gibi hareketleri varsa,
- Ellerini ısırma gibi kendine zarar verici davranışlar sergiliyorsa,
- İsmine tepki vermiyorsa; yani ona adıyla seslendiğinizde dönüp bakmıyorsa,
- Sözel yönergelere tepki vermiyorsa (örn., “Hadi hemen binadan çıkıyoruz” ya da “Acil durum, koş” dediğinizde sizi dinlemiyor gibi görünüyor ya da yönergelerinizi yerine getirmiyorsa),
- Beden dili, jest ve mimiklere tepkisiz kalıyorsa ya da uygun olmayan tepkiler veriyorsa (örn., siz ciddi ya da telaşlı bir yüz ifadesiyle onunla konuşurken o gülerek tepkide bulunuyorsa),
- Sizin ya da çevredekilerin varlığına karşı kayıtsızsa ya da elinizdeki cihazla ya da kostümünüzün bir detayıyla aşırı biçimde ilgileniyorsa (örn., gözlerini dikip hiç durmadan bakıyorsa, dokunuyorsa ya da koklamaya çalışıyorsa),
- Yaralandığına ya da sağlık sorunu yaşadığına dair belirtiler göstermesine rağmen yardım talep etmiyorsa,
- Kendisini sakinleştirme çabalarınıza tepkisiz kalıyorsa ya da sizden uzaklaşmaya çalışıyorsa.

BIREYIN OTIZMLI OLDUĞU NASIL ANLAŞILIR?

Dış görünüşlerinde belirgin bir farklılıkları olmadığı için bireylerin otizmli olup olmadıkları ilk bakışta anlaşılamayabilir. Dolayısıyla, bir bireyin otizmli olup olmadığını anlayabilmek üzere fiziksel görünümlerine değil davranış özelliklerine bakmak gerekir. Eğer birey aşağıda sıralanan özelliklerden bazılarını gösteriyorsa, onun otizmli olduğundan kuşkulanabilirsiniz

- Göz teması kurmaktan kaçınıyorsa,
- Konuşmuyorsa ya da iletişim sırasında sınırlı kelime ve yüz ifadesi kullanıyorsa,
- Monoton ses tonuyla, belirli sözcükleri tekrarlayarak, sorulan sorulara ilişkisiz yanıtlar vererek ya da hiç yanıt vermeyerek vb. konuşuyorsa,
- Söylediklerinizi tekrar ediyorsa (örn., “Nasılsın?” dediğinizde “Nasılsın?” diyorsa),
- El çırpma, parmak sallama ya da nesneleri döndürme gibi hareket takıntıları ya da papağan konuşması gibi tekrarlayıcı konuşmaları varsa,
- Otururken ya da yürürken ileriye ve geriye doğru sallanıyorsa,
- Parmak ucunda yürüme gibi hareketleri varsa,
- Ellerini ısırma gibi kendine zarar verici davranışlar sergiliyorsa,
- İsmine tepki vermiyorsa; yani ona adıyla seslendiğinizde dönüp bakmıyorsa,
- Sözel yönergelere tepki vermiyorsa (örn., “Hadi hemen binadan çıkıyoruz” ya da “Acil durum, koş” dediğinizde sizi dinlemiyor gibi görünüyor ya da yönergelerinizi yerine getirmiyorsa),
- Beden dili, jest ve mimiklere tepkisiz kalıyorsa ya da uygun olmayan tepkiler veriyorsa (örn., siz ciddi ya da telaşlı bir yüz ifadesiyle onunla konuşurken o gülerek tepkide bulunuyorsa),
- Sizin ya da çevredekilerin varlığına karşı kayıtsızsa ya da elinizdeki cihazla ya da kostümünüzün bir detayıyla aşırı biçimde ilgileniyorsa (örn., gözlerini dikip hiç durmadan bakıyorsa, dokunuyorsa ya da koklamaya çalışıyorsa),
- Yaralandığına ya da sağlık sorunu yaşadığına dair belirtiler göstermesine rağmen yardım talep etmiyorsa,
- Kendisini sakinleştirme çabalarınıza tepkisiz kalıyorsa ya da sizden uzaklaşmaya çalışıyorsa.

Evde, okulda, sokakta, iş yerinde ya da çevrimiçi ortamlarda karşılaştıkları tehlikeler karşısında nasıl tepki vereceğini bilemeyen otizmli bireyler yangın, deprem, sel gibi afet ve acil durumlarda da uygun tepki vermeyebilirler. Ayrıca, afet ve acil durum sırasında oluşan kaostan etkilenerek çok beklenmedik ve hem kendileri, hem de başkaları için büyük tehlikelere yol açan tepkiler verebilirler. Otizmli bireyler tehlikeli durumlar karşısında aşağıdaki davranışları sergileyebilirler:

- Tehlikeyi fark etmeyebilirler,
- Fark etseler bile kaçmaları gerektiğini bilemeyebilirler,
- Tehlikeyi fark edip kaçsalar bile bir yetişkine haber vermeleri gerektiğini bilemeyebilirler,
- Tehlikeyi fark etseler bile kendilerini kontrol edemeyebilir ve öfke nöbeti geçirebilirler,
- Oldukları yerde donup kalabilirler,
- Durumdan ötürü kaygılanarak ileri geri sallanma, kollarını çırpma gibi takıntılı davranışlar sergileyebilirler,
- Kurtarma ekibini görünce kaçabilirler,
- Yatağın altı ya da koltuğun arkası gibi yerlere saklanabilirler,
- Tehlikeli ortamdan uzaklaşmak ya da kurtarma ekibiyle işbirliği yapmak yerine afet veya acil durum olmadan önce odaklandıkları işi/etkinliği bitirmek isteyebilirler.
- Takıntılı oldukları nesneyi almaya gidebilirler.

OTIZMLI BIREYLERLE ILETIŞIM KURARKEN NELERE DIKKAT ETMELISINIZ?

Afet ve acil durumlarda otizmli bireylere destek olmanız gerektiğinde aşağıdaki önerileri dikkate alarak ve uygulayarak otizmli bireylerle iletişim kurabilirsiniz.

●İlk karşılaşmanızda kendinizi tanıtın ve ona nasıl yardım edeceğinizi anlatın!

Acil bir durum ya da afetler sonlarında otizmli birey ile ilk karşılaşmanızda adınızı söyleyerek bireye nasıl yardım edeceğinizi söyleyin. Örneğin “Merhaba, ben XX. Şimdi anneni/babanı arayacağım ve seni onlarla buluşturacağım. Hazır mısın?” ya da “Merhaba, ben XX. Şimdi seni buradan çıkaracağım, hazır mısın?” gibi. Bireyin söylediklerinizi anlamama olasılığa karşın bu cümleleri söylerken adınızı söylediğinizde yaka kartınızı göstererek, “anneni/babanı arayacağım” dediğinizde telefonu göstererek ve “seni çıkaracağım” dediğinizde dışarıyı işaret ederek sizi anlamasını kolaylaştırabilirsiniz.

Önemli: Otizmli bireyler özellikle yabancı oldukları durumlarda veya biriyle tanıştığında sıklıkla yüksek seviyede gerginlik yaşarlar. Bu nedenle ilk tanışmada otizmli bireye mümkünse birkaç saniye zaman vermeye ve o hazır olduğunda etkileşime girmeye dikkat edin.

●Sakin hareket edin!

Otizmli bireyleri ani hareketler endişelendirebilir. Bu durum stres altına girmelerine neden olabilir. Bu nedenle ani hareketlerden kaçının, sakin hareket etmeye özen gösterin. Bireyi tedirgin edecek ani bir davranışta bulunmaktan kaçının.

●**Aranızdaki uygun mesafeyi koruyun**!

Otizmli bireyler kimi zaman aniden ve hızlı hareket edebilir, fiziksel mesafeyi ayarlamakta güçlük yaşadığından sizin kişisel alanınıza girebilir. Bu durumda bireyi kolundan ya da elinden tutarak durması gereken noktaya yönlendirin ya da durması gereken noktayı ona işaret ederek gösterin. Bireyin fiziksel olarak yönlendirme kabul etmediği durumlarda ona dokunmayın. Birkaç adım geriye giderek ondan uzaklaşın ve sadece parmağınızla işaret ederek durması gereken noktaya yönlendirin.

●**Ortama ya da duruma alışması için ona zaman ver**in!

Otizmli bireyler bulundukları yeni ortamın güvenilir olduğundan emin olmak için etraftaki nesnelere ve kişilere dokunmak ya da bulundukları ortamı tanımak için etrafta dolaşmak isteyebilirler. Kimi zaman sizin giymiş olduğunuz güvenlik kostümü ya da kullandığınız telsiz, hortum gibi araçlar onların dikkatini çekebilir. Bu gibi durumlarda izin almaksızın size ya da araçlara dokunmaya çalışabilirler. Bireye sizi, kullandığınız araçları ve çevreyi tanıması için zaman ve fırsat verin. Bu onun kendini güvende hissetmesini ve sizinle olumlu bir şekilde iletişime geçmesini sağlayacaktır.

●**Sakinleşmesi için ona yardımcı olun!**

Etkileşim ve iletişim sırasında otizmli bireyin huzursuzlandığını (örn., kulaklarını kapatarak sallanma, hızlı adımlarla ileri geri yürüme, olduğu yerde sallanma, anlamsız sesler çıkarma gibi tepkiler) fark ettiğinizde ya da bu bireyler tepkilerini uygun olmayan şekillerde göstermeye başladıklarında varsa bireyin aile üyelerinden destek alabilir veya siz onlara sakinleşmeleri için yardımcı olabilirsiniz. Bu amaçla yavaş yavaş nefes alma, nefes alarak 1'den 10'a kadar sayma ya da "Sakin ol. Sakinleş" gibi ifadeler kullanarak kendi kendine telkinde bulunma gibi rahatlatıcı teknikleri uygulayarak onlara nasıl rahatlayabilecekleri konusunda model olabilirsiniz.

●**Adı ile hitap edin!**

Otizmli bireylerle iletişime girerken her cümlenin başında onların gözlerine bakarak, onlara adları ile hitap edin. Bireyin adını öğrenmek için basit biçimde "Adın ne?" demeniz yeterli olacaktır. Yanıt vermediğinde sözel biçimde iletişim kuramayacağını ve üzerinde adının yazılı olabileceği bir künye ya da bileklik olabileceğini unutmayın.

Önemli: Bireye adı ile hitap etmek önemli olmakla birlikte özellikle küçük yaşlardaki otizmli bireylerin adına tepki vermeme olasılığını göz önünde bulundurun.

●Uygun ses tonunu kullanın!

Otizmli bireylerle iletişim kurarken sakin ve yumuşak bir ses tonuyla konuşun. Otizmli bireyler aşırı yüksek sesten hoşlanmamakta ve yüksek sese karşı uygun olmayan tepkiler verebilmektedirler. Yüksek sesle konuşmak sizin onlarla kuracağınız iletişimi kolaylaştırmayacağını, tersine onlarda kaygı, korku gibi olumsuz duygulara ve sorun davranışlara neden olabileceğini unutmayın!

●İletişim kurarken kısa ve net ifadeler kullanın!

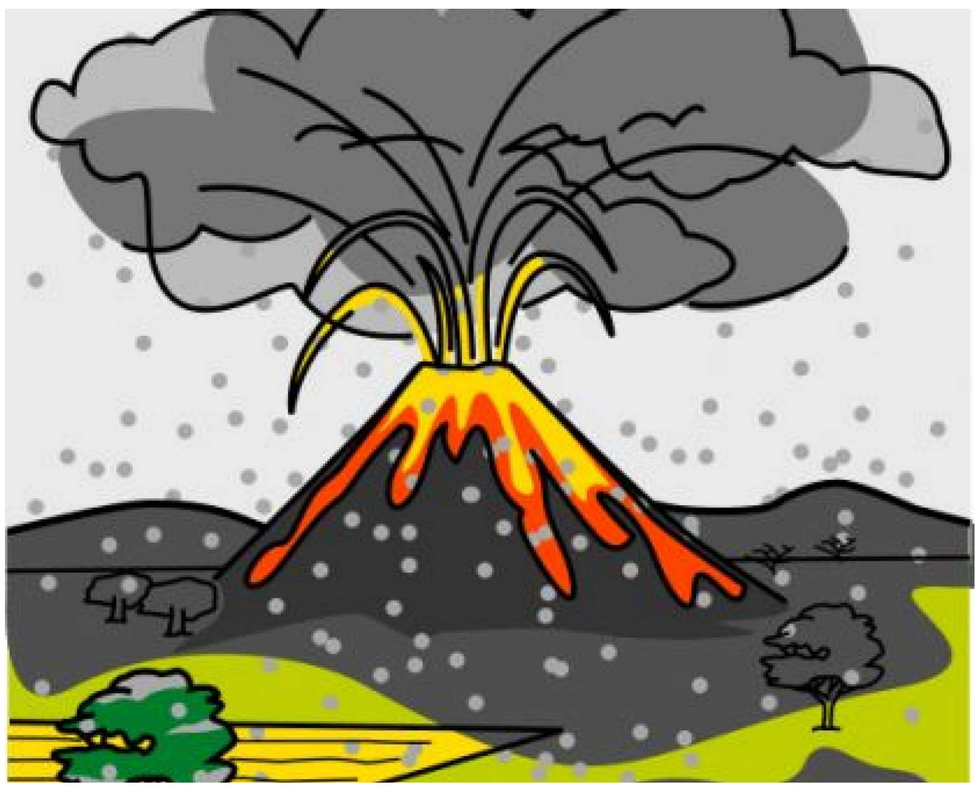
Otizmli bireylerle iletişim kurarken kısa ve net ifadeler kullanın. Örneğin "Şimdi elimi tut", "Burada bekle" ve "Suyu iç" gibi cümleler kurmanız onların söylediklerinizi yapmalarını kolaylaştıracaktır. Söylediklerinizi yapmadıkları durumlarda jest, mimik ve vücut hareketleri de kullanabilirsiniz. Örneğin "Suyu iç" derken aynı zamanda suyu işaret edebilir ve elinizle su içer gibi yapabilirsiniz.

●Argo ve mecaz anlam taşıyan ifadeler kullanmaktan kaçının!

Otizmli bireyler mecazları, argo sözcükleri ya da soyut ifadeleri anlamakta zorlanabilmektedirler. Bu nedenle iletişim sırasında açık, net, anlaşılır ve somut ifadeler kullanın. Örneğin, birey acil durum toplanma bölgesinde telaşla bir ileri bir geri hızlı adımlarla yürürken "Karadeniz'de gemilerin mi battı? Hayırdır?" demek yerine "sakin ol", "derin nefes al" gibi ifadeler kullanmak bireyin sizi anlamasını sağlayacaktır.

●Yalnızca bir şeye odaklanın!

Soru sormanız ya da yönerge sunmanız gerektiğinde yalnızca bir şeye odaklanın ve art arda yönergeler sunmaktan kaçının. Örneğin "Annenin ve babanın adını söyleyerek şuradaki afet toplanma bölgesine git ve otur" demek yerine önce "Annenin adı ne?" diyebilir, ardından "Babanın adı ne" diyebilir ve "Afet toplanma bölgesine git" diyerek afet toplanma bölgesini gösterebilirsiniz.



●**Mümkünse görsel desteklerden yararlanın!**

Eğer mümkünse fotoğraf, resim gibi görsel destekler kullanın. Otizmli birey sözel iletişim kurmada iyi olsa bile görseller onun sizi anlamasını kolaylaştıracaktır. Otizmli bireyler görsel bilgiyi işlemede çok iyidirler ve iletişim kurarken görselleri kullanmayı tercih ederler. Örneğin, fotoğraflar, resimler, haritalar, listeler ya da akış şemaları gibi... Afet anında otizmli bir birey ile karşılaşma ihtimalini göz önünde bulundurarak bu tür görselleri her zaman yanınızda taşıyabilirsiniz.

Önemli: Otizmli bireyler için acil durumlarda isteklerini ve duygularını ifade edebilecek küçük görselleri üzerinizde taşımanız size yardımcı olacaktır.

●**Model olu**n!

Otizmli bireyin yapmasını istediğiniz davranışları yapabilmesi için ne yapması gerektiğini göstererek ona model olun. Bunun için bireyin yapmasını istediğiniz tüm davranışları önce siz gerçekleştirmeli ve ona model olmaya çalışmalısınız. Örneğin "Sakin ol, derin derin nefes al" diyebilir ve "Bak ben yapıyorum benim gibi yap" diyerek derin nefes almasına model olabilirsiniz.

●**Size yanıt/tepki vermesi için ona zaman verin**!

Otizmli bireyler sunduğunuz yönergelere ya da sorduğunuz sorulara anında yanıt vermeyebilir ya da tepkide bulunmayabilirler. Onlara yönergeleri yerine getirmeleri ya da sorulara yanıt vermeleri için en az 5-10 saniye süre tanıyın.

●**Gerektiğinde yönerge ya da soruyu tekrar edin!**

5-10 saniye beklemenize rağmen otizmli birey yönergelerinize ya da sorularınıza tepkide bulunmazsa açık ve net ifadelerle yönerge ya da sorunuzu tekrarlayın. Yönerge ya da sorunuzu tekrar ettikten sonra bireyin tepki vermesi için beklemeye dikkat edin. Aynı yönerge ya da soruyu art arda defalarca tekrarlamaktan kaçının. Ayrıca yönerge ya da sorularınızı jest, mimik ve işaretlerle desteklemeye özen gösterin. Yönergelerinizi sunarken olumlu ifadeler kullanın. Örneğin güvenlik şeridini geçmeye çalışan bir bireye "Buraya girmek yasak" demek yerine "Bu çizginin/şeridin arkasında durmalısın" diyebilirsiniz.

Önemli: İletişim sırasında tepki vermesi için ısrarcı olmaktan ve bireye kızmaktan kaçının. Durumun sizi görmezden gelmekle, size dikkatini yöneltmemekle ya da sizinle dalga geçmekle ilgili olmadığını, otizmli bireylerin iletişim becerilerinin sınırlı olduğunu hatırlayın.

●**Gerektiğinde alternatif iletişim yollarını deneyin**!

Eğer sorularınıza ya da yönergelerinize tepki vermezse jest ya da işaret kullanmayı deneyin. Örneğin “Bu çizginin/şeridin arkasında dur” derken çizgiyi işaret edin. Otizmli bireyler resim ya da fotoğraf gibi görseller aracılığıyla sizi daha iyi anlayacaklardır. Yanınızda su, ekmek gibi temel gereksinimlerin ve korku, acı gibi temel duyguların görsellerini taşıyın. Kartlar 5-10 cm uzunluğunda küçük karelerden oluşabilir. Bireye bu kartlardan hangisini istediğini sorun.

Ortamda ses, koku ve ışık gibi duyusal uyaranların olmamasına dikkat edin!

Otizmli bireyler ses, gürültü, koku ya da ışık gibi duyusal uyaranlara karşı hassas olabilir ve uygun olmayan bir tepki verebilirler. Bu nedenle eğer mümkünse otizmli bireylerin bulunduğu alanlarda aşırı ses, ışık ve koku olmamasına dikkat edin. Örneğin güvenli alanlarda yapılan anonsların sadece zorunlu olduğunda yapılması ya da otizmli bireylerin beklemeleri için daha sakin bir alan oluşturulması gibi.

●**Uygun davranışlarını vurgulayın**!

Otizmli bireylerle iletişim kurduğunuz süreler boyunca yönergelere uyduklarında, sorularınıza yanıt verdiklerinde ya da uygun davranışlarda bulunduklarında “Aferin sana”, “Harikasın”, “Beklediğin için teşekkür ederim” gibi ifadeler kullanınız. Böylece ona yaptığının uygun bir davranış olduğunu göstermiş olursunuz.

●Takıntılı olduğu bir nesneyi bırakması için ısrar etmekten kaçının!

Otizmli bireylerin bazıları takıntılı oldukları çeşitli nesneleri her durumda yanlarında taşımak isteyebilirler. Bu nesne her birey için farklı olabilir. Örneğin bazı bireyler için bayrak, bazıları için oyuncak bir hayvan figürü olabilir. Bu nesne onu sakinleştiriyor ya da kendini güvende hissetmesini sağlıyor olabilir. Acil durumlarda da olsa bireyden o nesneyi bırakmasını istemeniz onun tepesinin atmasına ya da öfke patlaması (öfke patlaması ile ilgili daha detaylı bilgi "Otizmli birey bir problem davranış çıkardığında/ öfkelendiğinde neler yapmalısınız?" başlığındadır) yaşamasına neden olabilir. Böyle durumlarda eğer bu nesne sizin, otizmli bireyin ve çevredekilerin güvenliği açısından tehlikeli değil ise bireyden bu nesneyi bırakmasını istemeyin.

Önemli: Bireyin yanında taşıdığı nesne tehlike oluşturabilecek bir özellikteyse bireyin yakınları ile iş birliği yapın. Bireye sakin bir şekilde o nesneyi neden bırakması gerektiğini anlatınız. Sakinleşmesi ve ikna olması için ona yeterince zaman tanıyınız. Mecbur kalmadıkça nesneyi bireyin elinden çekerek zorla almaya çalışmayınız.

●Güvenli alanda bireyi meşgul tutmaya çalışın!

Otizmli bireyler afet ya da acil durumlar gibi beklenmedik zamanlarda öngörülemez biçimde davranabilirler. Bu durumu önlemek için kişiyi sakin bir ortama yönlendirdikten sonra yalnız kalmamasını ve şarkı ya da tekerleme söyleme, sohbet etme ya da puzzle yapma gibi etkinliklerle meşgul olmasını sağlayın. Otizmli birey yaşanan beklenmedik durumdan dolayı sakince bir köşede kalmayı, yanında ebeveynleri ya da güvende hissetiği insanlarla olmayı da tercih edebilir. Bu tercihe saygı duyun ve bireye biraz zaman verin.

Dikkat!!

Otizmli bireylerin çoğu yüzme bilmeseler bile suya ilgi duyar, su söz konusu olduğunda korkusuz davranabilirler. Bu nedenle özellikle sel gibi afetlerde sudan uzak kalmalarını sağlamalısınız.

OTIZMLI BIREY BIR PROBLEM DAVRANIŞ ÇIKARDIĞINDA/ ÖFKELENDIĞINDE NELER YAPMALISINIZ?

Otizmli bireyler gürültü, kalabalık, koku, ışık gibi duyusal uyaranlardan etkilendiklerinde, çevredeki kaosun oluşturduğu belirsizlik nedeniyle veya istediklerini/istemediklerini net biçimde ifade edemediklerinde tepesi etme durumunu yaşayabilirler. Tepesi atma baş edilemeyen bir durum karşısında gösterilen yoğun tepki hali olarak tanımlanmaktadır. Tepesi atmanın belirtileri bağırmak, çığlık atmak, ağlamak, kendisine ve çevresindekilere vurmak ve zarar vermek olabilir. Otizmli pek çok birey tepesi atma durumu gerçekleşmeden önce çeşitli belirtiler gösterir. Bu belirtilerin görüldüğü evreye "gümbürdeme evresi" de denilebilir. Gümbürdeme evresinde şu davranışları sergileyebilir:

➔Bulunduğu ortamda hızlı hızlı gezinme gibi endişe belirtileri sergileyebilirler.
➔Kendilerini güvende hissetmek için tekrar tekrar aynı soruları sorabilirler.
➔Sallanma gibi fiziksel davranışlarda bulunabilirler.

Bazen de otizmli bireyler beklenmedik/acil durumlar karşısında donup kalabilir. Donup kalma "tepkisiz kalma" olarak da tabir edilen, kişinin hareket edemediği ve konuşamadığı bir haldir.
Önemli: Hem tepesi atma hem de donup kalma durumunun bir problem davranış olmadığını, birey tamamen çaresiz hissettiğinde ve koşullar bunu ifade etmesine olanak vermediğinde ortaya çıktığını unutmayınız.

●**Sakinleşmesi için zaman verin!**

Otizmli bireyin kendi ya da diğerlerinin güvenliğini tehdit eden bir durumu olmadığından eminseniz ve bireyin güvenliğini sağladıysanız kendi kendine sakinleşmesi için ona zaman verin.

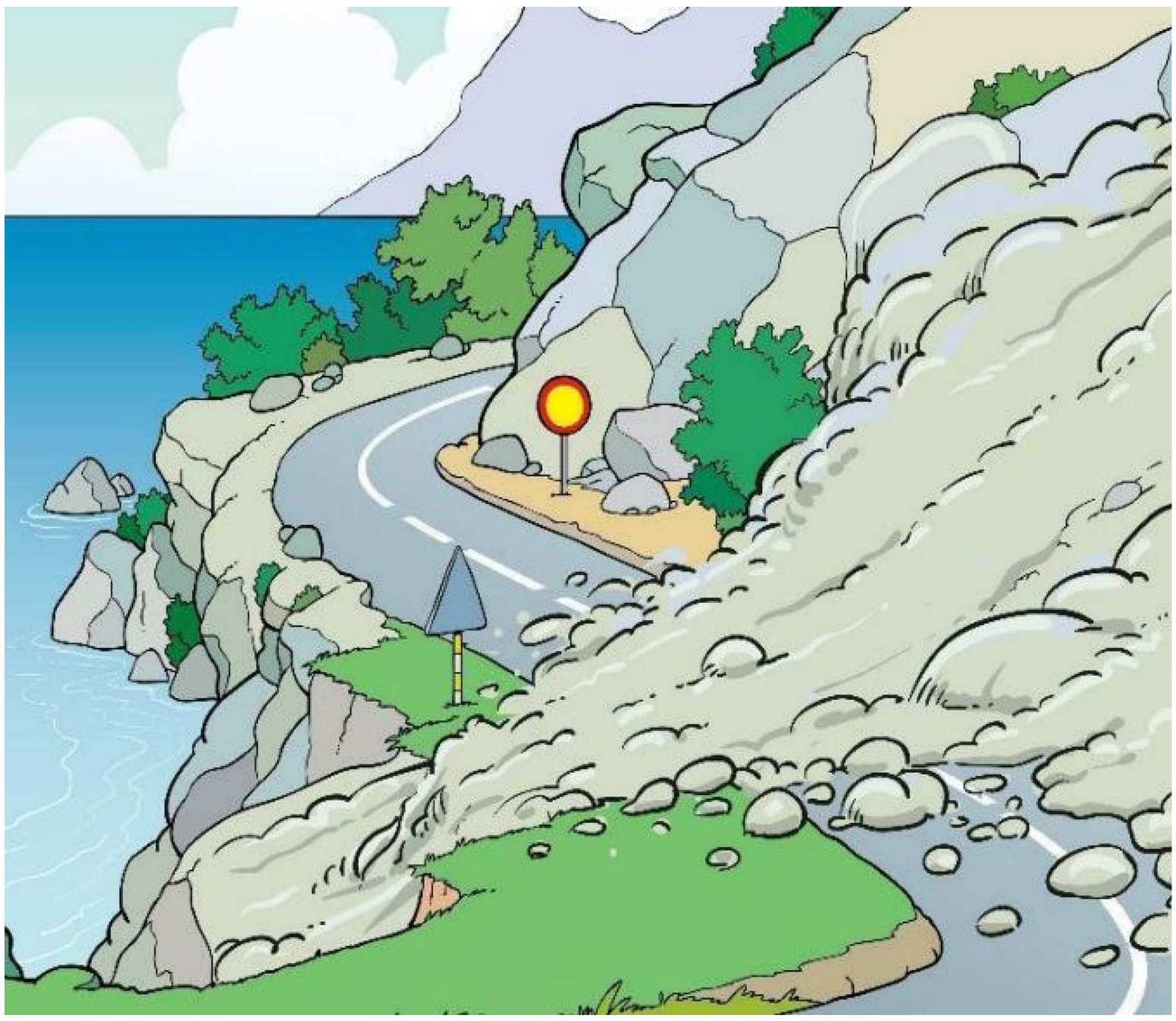
●**Siz de sakin kalmaya çalış**ın!

Birey öfke nöbeti geçirdiği sırada öncelikle sakin kalmaya gayret edin. Bu sırada kontrolünüzü kaybetmenizin ve aşırı tepkiler vermenizin durumu daha da zorlaştıracağını unutmayın.

●**Bireyi sessiz bir ortama yönlendiri**n!

Eğer birey problem davranış sergiliyor ya da öfke nöbeti geçiriyorsa ve bu davranışların şiddeti giderek artıyorsa bireyi sessiz bir ortama yönlendirin. Uygun güvenlik mesafesini koruyarak bireyin sakinleşmesini/problem davranışının azalmasını bekleyin.

Önemli: Otizmli bireyler problem davranışlar sergilerken ya da öfke patlaması yaşarken bazen düşünmeden hareket edebilir, kendilerine ya da çevreye zarar verici davranışlarda bulunabilirler. Bu tür durumlara da hazırlıklı olun.



ÖZET

●Otizmli bireyler sizler için karmaşık ve sıra dışı bazı özelliklere sahip olabilir. Benzer biçimde sizlerin de otizmli bireyler için sıra dışı ya da karmaşık davranışlara ya da iletişim diline sahip olduğunu unutmayın.

●Otizmli bireyler acil bir durumda sesten ve beklenmeyen durumlardan kendilerini korumak için saklanabilirler. Dolayısıyla binaya girdiğinizde mobilyaların arkalarını, dolapları ve yatak altlarını mutlaka kontrol edin.

●Otizmli bireyler için resim, fotoğraf, jest ya da işaret gibi görsel öğeler daha faydalı olabilmektedir. İletişim sırasında bu tür görsel öğelerden yararlanmayı unutmayın.

●Otizmli bireylerle iletişim kurarken olumlu ifadeler kullanın. Bireye ne yapmaması gerektiğini değil, ne yapması gerektiğini söyleyin.

●Yeni ve beklenmedik durumların, kişilerin ve ortamların otizmli bireyleri huzursuz edebileceğini unutmayın.

●Otizmli bireylerle iletişim kurarken ve onlara destek olurken sabırlı olun. Sorularınıza yanıt vermemesi, geç yanıt vermesi, yönergelerinizi yerine getirmemesi ya da yönergelerinize uygun olmayan tepkiler vermesi yaşadığı durumla nasıl baş edeceğini bilememesinden kaynaklandığını unutmayın.

●Otizmli bireylerin yönergelerinizi anlamaları, yerine getirebilmeleri ve sorularınızı yanıtlayabilmeleri için onlara biraz süre verin. İletişim sırasında aşırı ısrarcı, baskıcı olmaktan ve bireye fiziksel müdahalede bulunmaktan kaçının.

ÖZET

●Otizmli bireylerin bazılarının kendilerine dokunulmasından ve fiziksel temas kurmaktan rahatsızlık duyduğunu unutmayın.

●Otizmli bireyler sosyal mesafe ve kişisel alan algısına sahip olmayabilirler. Bu nedenle sizinle çok yakın bir mesafeden iletişim kurabileceklerini unutmayın.

●Otizmli bireyler zaman zaman ani hareket etme, aniden koşma ya da hızla kaçma gibi davranışlar sergileyebilirler. Bu durumu kaçma girişimi olarak yorumlamayın ve bu tür ani hareketlere karşı hazırlıklı olun.

●Otizmli bireyler otizmden etkilenme derecesine göre farklı özelliklere sahip olabilirler. Bu nedenle tanıdığınız ya da karşılaştığınız otizmli bireylerin birbirlerinden farklı iletişim ve davranış özelliklerine sahip olabileceğini unutmayın.

●Otizmli bireyler yaralandıklarında ya da vücutlarında bir acı/ağrı olduğunda bunu diğer bireyler kadar şiddetli hissetmeyebilir, hissetseler bile karşılarındaki kişiyle paylaşmayabilirler. Bu nedenle bireyi dikkatle gözlemleyin.

●Bireyi hastaneye ya da acil servise götürmeniz gerektiğinde sağlık görevlilerine bireyin otizmli olduğu hakkında bilgi vermeyi unutmayın.

KAYNAKÇA VE KATKI SAĞLAYANLAR

- American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders: 5th Edn. Washington, DC (2013).
- Debbaudt, D. (2012). Autism and lawen forcement: 25 Field response tips. Debbaudt Legacy Productions, https://www.autismriskmanagement.com/wpcontent/uploads/2016/07/LawEnforcement.pdf adresinden 04.10.2022 tarihinde edinildi.
- Kırcaali-İftar, G. (2018). Otizm spektrum bozukluğuna genel bakış. E. Tekin-İftar (Editör). Otizm spektrum bozukluğu olan çocuklar ve eğitimleri (s: 17-43). Ankara: Vize Akademik.
- Kurnaz, E. (2019). Afet ve acil durumlarda özel gereksinimli bireylere sunulacak hizmetler. O. Kurt (Editör). Özel gereksinimli bireyler için afet ve acil durum yönetimi (s. 209-228). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Robinson, S., & Graham, A. (2019). Promoting the safety of children and young people with intellectual disability: Perspectives and actions of families and professionals. Children and Youth Services Review, 104,1-9.
- World Health Organization. (2014). Injuries and violence the facts. Switzerland: WHO Press.
- Yıldırım Sarı, H., Girli, A., Öztürk Özgönenel, S., and Rowley, H. (2016). Determination of injury risks and safety measures taken by mothers of children with an intellectual disability and autism spectrum disorder. International journal of nursing knowledge, 27(2), 95-103.
- www.tohumotizmportali.org
- Acil Durumlarda OSB Olan Bireyler - Arama Kurtarma Personeli İçin Rehber
- Improving response to emergencies involving autistic children
- Yangın Görevlileri İçin Rehber

Kullanılan piktografik semboller Aragon Hükümeti'nin mülkiyetindedir ve bunları Creative Commons License BY-NC-SA altında dağıtan ARASAAC (http://www.arasaac.org) için Sergio Palao tarafından oluşturulmuştur.

*Bazı piktografik semboller olduğu gibi kullanılmış ve bazıları bağlama göre değiştirilmiştir.

AFAD
T.C. ESKİŞEHİR VALİLİĞİ
İL AFET VE ACİL
DURUM MÜDÜRLÜĞÜ

TÜRKİYE DOWN SENDROMU DERNEĞİ
TDSD
www.downturkiye.org

ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ
1970

UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore

TOHUM
TÜRKİYE
OTİZM
ERKEN TANI VE EĞİTİM
VAKFI

MSSA
Macedonian Scientific Society for Autism

I LEARN AND GET BEYOND MY LIMITS
ÖĞRENİYORUM VE SINIRLARIMI AŞIYORUM

edsa

YERSİS
ANALİZ MODELLEME EĞİTİM DANIŞMANLIK
HİZMETLERİ SAN. ve TİC. LTD. ŞTİ.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

TÜRKİYE ULUSAL AJANSI
TURKISH NATIONAL AGENCY