



Kişisel Güvenlik Rehberi

İçindekiler



1. Giriş	1
2. Kişisel Güvenlik için Genel Tedbirler.....	5
3. Çocuklar için Güvenlik Tedbirleri	16
4. Kadınlar için Güvenlik Tedbirleri	20
5.“Rehin” Olma Durumunda Alınacak Tedbirler	26
6. Stres ve Başa Çıkma Yöntemleri.....	33
7.Engelliler İçin Kişisel Güvenlik Rehberi.....	43

Önsöz

Toplumun daha güvenli bir ortamda yaşaması için hizmet veren Securitas, kurumsal ve kişisel güvenlik konularındaki bilgi birikim ve deneyimlerini barındıran bir dizi yayını kamuoyu ile paylaşarak, kişilerin ve kurumların yaşamlarında huzur, güven ve emniyet tesis etmeyi amaçlamaktadır.

Dünya çapında hizmet verdiği ülkelerde, "Güvenlikte Bilgi Lideri" sloganı ile kamuoyuna seslenen Securitas, Türkiye'de de bu söylemi destekleyen faaliyetleri ile toplumsal hayata, uzman olduğu alanda değer kazandırmak çabası içerisinde. Kişisel Güvenlik Rehberi, bu amaçlar doğrultusunda yayımlanmıştır.

Kişisel güvenlik esasında bireysel bir sorumluluktur. Bireyler, yaşamlarını güven ve huzur içerisinde sürdürebilmek için güvenliklerini tehdit edebilecek bir olay yaşamadan önce, tehlikeye yol açabilecek durumları ortadan kaldıracak önlemleri almaya çalışmalıdırlar. Bu durum ancak güvenlik bilincinin geliştirilmesi ve kişinin kendi hayatını yaşadığı çevredeki riskleri dikkate alarak düzenlenmesi ile sağlanabilir.

1

Giriş

Kişisel güvenlik bireysel bir sorumluluktur. Bireyin sağduyusunu kullanması ve tedbirli olması güvenlik konusunda karşılaşılabilecek riskleri azaltır. Birey, kişisel güvenliğinin sağlanmasında en önemli rolü oynar. Kişi, güvenlik ile ilgili bilgileri, kendi iş yeri, evi, bulunduğu koşullar ve yeteneklerine göre uyarlamalı ve bunları bireysel güvenlik planlamalarında kullanmalıdır.

Birey, güvenliğini tehdit edebilecek bir olay yaşamadan önce, tehlikeye yol açabilecek durumları ortadan kaldıracak önlemleri almaya çalışmalıdır. Bu durum ancak güvenlik bilincinin geliştirilmesi ve kişinin kendi hayatını, yaşadığı çevredeki riskleri dikkate alarak düzenlenmesi ile sağlanabilir.

Bu bölümde yer alan bilgiler, bireyin kendi güvenliğini sağlaması için gereken temel konuları / bilgileri sunmaktadır.

1A. Kişisel Güvenliğin Sağlanması için Dikkat Edilmesi Gereken Temel Konular

1. Öncelikle içgüdülerinizi dinleyin. Bulduğunuz ortamdan veya çevreden huzursuzluk duyuyorsanız oradan uzaklaşın.
2. Çevrenizdeki detaylara dikkat edin. Kişiler, nesnelere veya olaylar herhangi bir tehlikenin habercisi olabilirler.
3. Yalnız seyahat / hareket halindeyken, çevrenizdeki insanlara karşı korku ve panik duymayın, özgüvenli görünün.
4. Yaşadığınız semt / mahalle / sokak hakkında bilgi sahibi olun. (En yakın karakol, market, restoran, iş yeri ve bu mekânların çalışma saatleri vb.) Yakın çevrede ulaşabileceğiniz ve haberleşme imkânı verebilecek mekânları öğrenin. (Telefon kulübesi vb.)
5. Evinizin, iş yerinizin ve ikisi arasındaki güzergâhın gözetlenmesine ilişkin belirtilere karşı dikkatli olun. Genellikle güvenliği tehdit eden ciddi olaylar bu mekânların gözetlenmesi safhasından sonra gerçekleşir.
6. Olayların çoğunluğu işe gidiş ve geliş süreçlerinde gerçekleşir. Bu nedenle çalıştığınız yere giderken alternatif güzergâhlar ve saatler belirleyin.
7. Düzenli yaptığınız spor ve sosyal aktiviteler gibi rutin programlarınızı belirleyin. Bazı periyotlarda bu aktivitelerin saatlerini değiştirin. Çocukların okuldan alınması gibi kaçınılmaz rutin programlara karşı daha dikkatli olun.
8. Tehlikede olduğunuzu hissettiğinizde, bağırarak veya araçtaysanız korna çalarak dikkat çekmeye çalışın.
9. Fiziksel olarak iyi bir kondisyonda olmaya çalışın. Yeteneklerinizi ve fiziksel kapasitenizi tanıyın.
10. İş yerinizde güvenlik tedbirlerinin alındığından emin olun; varsa telsiz ve haberleşme sisteminin nasıl çalıştığını ya da acil durum talimatlarını öğrenin.
11. Yurt dışı seyahatlerinde, yardıma ihtiyacınız olduğunda, bulunduğunuz ülkenin dilinde kendinizi / yardım istediğinizi ifade edebilecek birkaç kelime, cümle öğrenin. Tehlikeli bir durumla karşılaştığınız takdirde neler yapabileceğinizi önceden planlayın.

12. Bireyin güvenliğini tehdit eden herhangi bir olaya maruz kalması halinde, nasıl karşılık vermesi gerektiğine ilişkin doğru veya yanlış diye nitelendirilebilecek bir uygulama yoktur. Çünkü her olay bir diğerinden farklılık gösterir. Ancak herhangi bir tehlike durumunda genel prensip olarak:
13. Uygun davranışlar ya da sözlerle içinde bulunduğunuz durumdan bir an önce çıkmaya çalışın.
14. Herhangi bir tehlike ya da saldırı anında istenilenleri yapmak, yardım için seslenmek veya kaçmak, karşı koymak gibi alternatifleriniz vardır. Ancak her ne karar alırsanız alın, birinci önceliğiniz can güvenliğiniz olmalıdır.

1B. Kişisel Güvenliğin Sağlanması için

1. İzinli / izinsiz düzenlenen, kalabalık toplulukların bulunduğu, tehlikeye açık miting vb. gösterilere katılmak ya da düzenlendiği mekânda bulunmak, Çevrenizde meydana gelen olağandışı olayları önemsememek.
2. Para, anahtar ve diğer kıymetli eşyaları potansiyel hırsızların dikkatini çekecek şekilde taşımak.
3. Sizi takip eden / gözetleyen bir kişinin hareketlerinizi veya yolunuzu kolayca tahmin edebileceği güzergâhları kullanmak.

2

Kişisel Güvenlik için Genel Tedbirler

Bireyler, yaşamlarını sürdürdükleri her alanda; işte, sokakta, seyahatte kişisel güvenliklerini tehdit edebilecek olaylara karşı bazı temel tedbirleri bilmelidirler. Bu tedbirler, kişinin yaşamını sürekli tedirginlik ve şüphe içerisinde geçirmesine yol açacak boyutlarda uygulanmamalıdır. Önemli olan, kişinin, gerekli gördüğü durumlarda bu tedbirleri alarak yaşamını huzur ve güven ortamında idame ettirebilmesidir.

2A. Kişisel Güvenlik için Evde Alınacak Tedbirler

Kişi, evinde bulunduğu süre içerisinde, güvenlik konusuna kayıtsız kalmamalıdır. Bireyin evi de tıpkı dışarıda olduğu gibi güvenliğini tehdit eden olaylara hedef olabilir. Bireyler, yaşamlarını geçirdikleri evleri ile ilgili güvenlik hususunda da dikkatli değerlendirmelerde bulunmalı ve gerekli olduğu takdirde ihtiyaç duyulan iyileştirmeleri yapmalıdırlar. Öncelikle ev seçiminde, hem binanın teknik / yapısal özellikleri hem de evin bulunduğu semte dikkat edilmelidir. Komşuluk ilişkileri, apartman yöneticisinin tutumu, eve yakın genel kolluk kuvvetleri ve yardım merkezleri (itfaiye, karakol vb.) ev seçimi sırasında dikkat edilecek hususlar arasında yer almalıdır. Öte yandan bu bölümde ele alınan konuların göz önünde bulundurulması da kişinin evdeki güvenliğini artıran unsurları içermektedir.

Yapılması Gerekenler

1. Eve ait tüm kapılar ve kilitlerinin sağlamlığını kontrol edin. Evde veya dışarıda bulunduğunuz süre içerisinde evdeki kapıları kilitli tutun. Özellikle evin / apartmanın dış kapısı veya giriş kapısının yeterli ölçüde aydınlatıldığından emin olun.
2. Evin pencerelerini evde ya da dışarıda bulunduğunuz süre içerisinde kilitli tutun. Pencerenizde perde ve kepenk gibi örtücü malzemeler kullanın.
3. Herkesin sıklıkla uyguladığı önemli tedbirler arasında; evde kimsenin bulunmadığı akşamlarda bazı ışıkların açık bırakılması da yer alır. Bu durum, evinize girmek isteyen kişiler için caydırıcı bir uygulama olabilir. Tam tersi durumlarda ise, örneğin, gündüzleri perdelerin kapatılmış olması da, hırsızlar için evin kullanılmadığına bir işaret olacaktır.
4. Evinizin bir bölümünü, (güçlü kapısı olan oda, banyo, kiler vb.) sizin ve ailenizin olası saldırılardan korunabileceği ve yardım çağırabileceği güvenli bir sığınak olarak belirleyebilirsiniz.
5. Komşularınızı tanıyın. Komşularınızla iyi ilişkiler içerisinde bulunmalı, uzun süreli olarak evden uzak kalacağınız zamanlarda komşularınıza bilgi vermelisiniz.
6. Evde yardımcı çalıştırmadan önce, kişinin özgeçmişini ve referanslarını araştırın ve muhakkak kontrolünü yapın. Evinizdeki yardımcıların dürüst olmadığı veya hırsızlık gibi bir suç işlediği ortaya çıkarsa, gecikmeden işine son verin. Gerek duyduğunuz takdirde kapı

kilitlerini değiştirin. Komşularınıza ve alışveriş yaptığınız yerlere bu durumu bildirin.

7. Evinizdeki yardımcı görevlilerin (dadı, temizlikçi vb.) kapıyı çalanların kimliklerini öğrenmeden kapıyı açmamaları, izinsiz ziyaretçileri içeri almamaları, sizin hakkınızda bir başkasına bilgi aktarmamaları, evinizin etrafında şüpheli şahıs görmeleri durumunda ise size ya da polise haber vermeleri gerektiği konusunda bilgi verin, uyarın.
8. Özellikle akşam saatlerinde beklenmeyen ziyaretçiler konusunda ihtiyatlı olun.
9. Evinizin yanında bulunan ve dışarıyı görmenizi engelleyen, şüpheli kişilerin saklanabileceği ağaç ve çalıları budayın.
10. Asansördeyken, düğmelerin yakınında bulunun. Asansör içerisinde güvenliğinizi tehdit eden herhangi bir olay yaşadığınız takdirde birden fazla düğmeye basın.
11. Kapı çalındığında kapıyı açmakta acele etmeyin, kapı deliğinden geleni görmeye ve sesini duymaya çalışın. Kapıya cevap verirken kapı arkasında durmayın ve kapıyı açarken ilk etapta varsa, zincir kilidinin takılı olduğundan emin olun.
12. Seyyar satıcı, bohçacı, falcı, dilenci ve yardım isteyenleri kesinlikle evinize ve apartmanınıza almayın. Bu tip kimseleri ve yabancı şahısları polise bildirmede tereddüt etmeyin.
13. Anahtarlığınıza isim, adres ve telefon numaralarınızı yazmayın. Araba ve ev anahtarlarınızı ayrı ayrı anahtarlıklara takın. Özellikle bayanların anahtarlarını çantaları yerine ceplerinde taşımaları tavsiye edilir. Bu önlem çantanızı çalacak bir kişinin daha sonra ev ve arabanıza sizden önce girmesini engelleyebilir.
14. Geceleri yatarken pantolon ve gömlek ceplerinizde, el çantalarınızda para ve ziynet eşyası bulundurmayın. Evinizde silah bulunuyorsa hırsızların kolayca bulamayacağı yerlerde saklayın. Herhangi bir kazayı önlemek açısından gerekli olan bu tedbir eve giren hırsızın silahtan faydalanarak size zarar vermesine de engel olacaktır.

15. Olası kaza ve olaylar için evinizde mutlaka yangın söndürme cihazı ve ilk yardım çantası bulundurun.

Yapılmaması Gerekenler:

1. Posta kutusuna, kapılara isim yazmak ve yabancılara kapıyı açmak.
2. Değerli eşyaları dışarıda bırakmak, demir parmaklıklar olmadan pencereleri açıp uyumak.
3. Evin anahtarlarını evde çalışan yardımcılara vermek.

2B. Tatil ve İş Seyahatine Giderken Evde Alınacak Pratik Güvenlik Önlemleri

1. Evinize belirli merkezlerden 24 saat izlenebilen Elektronik Güvenlik Sistemleri taktırın.
2. Evinizden tatil veya iş seyahati gibi sebeplerle uzun süreli uzak kalacağınız durumlarda, kapınızın önünde veya posta kutunuzda biriken gazete, mektup, fatura ve benzeri evrakları almaları için komşularınızdan yardım rica edin.
3. Evde bulunmadığınız zamanlarda, evdeki ışıkların, radyo-televizyonun kendi kendine belirli saatlerde açılıp kapanması için "TIMER" cihazı kullanın.
4. Kapıdaki ve posta kutularındaki isimleri kaldırın.
5. Yedek anahtarları paspas altına, posta kutularına, evin dışındaki saksıların içine vb. yerlere kesinlikle bırakmayın.
6. Evinizden uzun süre ayrı kalacağınızı yakın komşularınız dışında çok sayıda kişiye söylemeyin. Gideceğiniz yerin telefon numarası ve adresini çok güvendiğiniz kimselere bildirin.
7. Evinizden ayrılmadan önce su, havagazı, LPG Tüp vb. musluk ve vanaları kapatın.
8. Aldığınız bütün önlemlere rağmen evinizde hırsızlık meydana geldi ise, paniğe kapılmadan hiçbir eşyaya ve kapıya dokunmadan, en yakın telefondan 155 Polis İmdat'ı veya 156 Jandarma İmdat'ı arayın. Yetkililere mümkün olduğu kadar ayrıntılı bilgi vermeye çalışın.

2C. Seyahat Esnasında Alınacak Tedbirler

Bilindiği üzere, seyahat esnasında insanlar, para, pasaport vb. kıymetli eşyalarını da birlikte taşırlar. Bu nedenle kişi, yolculuk esnasında da tehlikelere açıktır. Yolculuk yapanlar, çevre ve güvenlik hususunda bilgi sahibi olmadıkları mekânlarda dolaşırken, sıklıkla yönlerini şaşırılmaları vb. sebeplerle daha savunmasız konumdadırlar.

Bu bölümde ele alınan hususların göz önünde bulundurulması, yolculuğunuz sırasında güvenliğinizi temin edilmesine yardımcı olacaktır.

Yapılması Gerekenler

1. Seyahate çıkmadan önce, gideceğiniz ülkenin güvenlik kurallarını / uygulamalarını kontrol edin.
2. Seyahate çıkmadan önce, planlarınız hakkında birilerini haberdar edin ve size ulaşabilecekleri bir numara bırakın. Planlarınızı değiştirmeniz durumunda da mutlaka bu kişilere haber verin.
3. Seyahate çıkarken yanınıza çok sayıda elektronik ve değerli eşya almamaya özen gösterin.
4. Seyahat esnasında çanta ve bagajınızı görebileceğiniz bir alanda bulundurun.
5. Pasaportunuzu, uçak biletinizi, paranızı ve seyahat çeklerinizi güvenli bir yerde saklayın. Bunun için özel olarak üretilen bel çantalarını giysinizin altında kullanın.
6. Uçak biletinizin, pasaportunuzun kimlik ve eşkâl sayfası ile vize sayfasının, ehliyetinizin, yanınıza alacağınız kredi kartlarınızın fotokopilerini çektirin. Bunların birer kopyalarını evinizde bırakırken, birer kopyalarını da kıymetli eşyalarınızdan ayrı olmak kaydıyla yanınızda bulundurun.
7. Eğer mümkünse aktarmasız uçuşları tercih edin. Havaalanlarındaki güvenli olmayan halka açık bölgelerde geçireceğiniz zamanı en aza indirin. Bilet ve bagaj işlemlerinin kontrolünde çok zaman kaybetmeden güvenli bölgeye geçin.
8. Havaalanından otelinize veya iş görüşmenize nasıl gideceğiniz hususunda önceden bilgi alın. Birisi tarafından karşılanacaksınız o kişinin kimliğini tam olarak öğrenin.

9. Merkeze ya da gideceğiniz yere yakın, büyük ve bilinen otellerde kalın.
10. Kalacağınız otelde, uzun ve boş koridorlarda yürümek için asansöre yakın bir oda tutun. Eğer huzursuzluk duyarsanız bir otel görevlisinden sizi odanıza kadar geçirmesini isteyin.
11. Odanızda kaldığınız süre içerisinde balkon kapılarını, pencereleri kilitli tutun ve perdeleri örtün.
12. Odanıza ulaştığınızda en yakın yangın çıkışının yerini tespit edin. Odanızdan koridordaki oda sayısını da sayarak yangın çıkışına doğru yürüyün. Karanlık ve yoğun dumanlı bir ortamda bu mesafeyi nasıl alacağınızı gözünüzde canlandırın. Otelin yangın talimatını okuyun.
13. Seyahat esnasında aracınız var ise iyi aydınlatılmış alanlara park edin.
14. Para bozdurabilmek için, döviz bürolarını kullanın. Karaborsa kurundan paranızı değiştirmek isteyenlere, dolandırıcılara karşı tetikte olun.
15. Polis veya güvenlik görevlisi olduklarını söyleyerek, kendilerine bir başka yere kadar eşlik etmenizi isteyen kişilere karşı dikkatli olun. Bir kimlik sorup, gerekiyorsa bunu yerel polis karakolunu arayarak onaylatın. Resepsiyondan kimliklerin tespitinde size yardımcı olmalarını isteyebilirsiniz. Bu kişilerle beraber gitmeden önce güvenlik görevlisini arayıp durumdan haberdar edin.

Yapılmaması Gerekenler

1. Kapınız çalındığında karşınızdakinin verdiği bilgiyi teyit etmeden kapıyı açmak. (Bu durumda ikinci bir denetleme için resepsiyonu arayın)
2. Oda kapısının, açık veya kilitlememiş bir halde bulunması durumunda odaya girmek. (Böyle bir durumla karşılaştığınızda resepsiyona gidip birisinin size odanıza kadar eşlik etmesini isteyin)
3. Giriş katında veya dış koridora bakan odalarda kalmak. (Eğer mümkünse ara katlarda bir oda tutun. Odanın bulunduğu kat, dışarıdan birisinin kolayca girişini engelleyecek kadar yüksek, acil durumlarda yangın söndürme teçhizatının ulaşabileceği kadar da alçak olmalıdır)

4. Oda anahtarını yabancılara göstermek.
5. "Lütfen odayı temizleyin" levhasını kapıda bırakmak. (Odanızın boş olduğunun göstergesi olan bu levhanın kullanılması yerine temizlikçiyi çağırmak daha güvenli bir yöntem olacaktır)

2D. Yürüyüş Sırasında Alınacak Tedbirler

Aşağıda belirtilen noktaların göz önünde tutulması, yürüyüş sırasındaki güvenliğinizi sağlayacaktır.

Yapılması Gerekenler

1. Dışarı çıkmaya hazırlanırken çantanızdaki tüm bölmelerin kapalı olmasına dikkat edin. Cüzdanınızı ön cepte veya kıyafetinizin içinde bulundurun. Sadece ihtiyacınız kadar olan parayı parçalar halinde taşıyın.
2. Çevrenizdeki kişi ve olaylara karşı dikkatli olun.
3. Çalılıkların, karanlık kapı girişlerinin ve gizlenilebilecek diğer yerlerin çok yakınından geçmemek için kaldırım kenarına yakın yürüyün.
4. Yürüyüş esnasında kulaklıkla müzik dinleyecekseniz, çevrenizdeki sesleri duyabileceğiniz kadar kısık seste dinleyin.
5. Sadece kullanacağınız anahtarları yanınızda taşıyın.
6. Önünüzde veya arkanızda şüpheli birisini görürseniz, yolun karşı tarafına geçin ve aynı işlemi tekrarlayın. Eğer hala şüphe içindeyseniz, dikkatleri üzerinize çekmek için ne gerekiyorsa yapın. Unutmayın ki, yapılan hatadan dolayı duyulacak utanç, tehlike anında gerekli önlemleri almamanızdan çok daha iyidir.
7. Karanlıkta ayırt edebilmek için anahtarlarınızı işaretleyin. Bu, istediğiniz anahtarı hemen bulmanızda size yardımcı olacaktır.
8. Tercihen, kan grubunuzun yazılı olduğu bir kimlik taşıyın.

Yapılmaması Gerekenler

1. Yön sormak amacıyla duran bir arabaya yaklaşmak. (Özellikle haritada yer gösterilmesi durumunda dikkatli olun)
2. Bir arabanın yaklaşması ve şoförünün can güvenliğiniz için tehdit oluşturması durumunda bağırmaktan ve aksiyon almaktan çekinmek.
3. Otostop yapmak veya tanımadığınız birinin, sizi gideceğiniz yere bırakma önerisini kabul etmek.
4. Anahtarlarınızı gereksizce elinizde sallamak. (Bu, kaldığınız yere gittiğinizin habercisidir)
5. Kestirmeden gitmek için تنها bölgeleri kullanmak.
6. Gece geç saatlerde tek başına yürümek.
7. Yabancılarla konuşmak.
8. Anahtarlık üzerinde adres ve isim yazılı bulundurmak.

2E. Araç Kullanırken Alınacak Tedbirler

Kişi, araç içerisindeyken de güvenliğini tehdit edebilecek olayların hedefi konumunda olabilir. Bu bölümde araç içerisinde veya seyir halinde iken kişinin dikkat etmesi gereken hususlar yer almaktadır.

Yapılması Gerekenler

1. Aracınızı mümkün olduğunca ana caddelerde veya iyi aydınlatılmış yollarda kullanın.
2. Araç pencerelerinizi, küçük bir havalandırma boşluğu dışında kapalı tutun. Dururken ya da seyir halinde tüm kapıları kilitli tutun.
3. Dur işaretlerinde ve kırmızı ışıklarda dikkatli olun.
4. Araba sürüş hızınızı, trafik ışıklarında durmanızı sağlayacak biçimde ayarlayın.
5. Tehlike anında, oradan uzaklaşmaya ya da aracınızın kornasını çalmaya hazır olun.

6. Aracınızın içerisinde her zaman gerekli malzemelerin bulunduğundan ve deponuzun dolu olduğundan emin olun. (Şişirilmiş yedek lastik, bir litre içme suyu, katlanabilir bir kürek, ilk yardım seti, tamir takımı, kriko, işaret feneri ve aktarma kablosu vb.)
7. Nereye, nasıl gideceğinizi iyi öğrenin. Her zaman yanınızda harita taşıyın.
8. Aracınızı akşamları park ederken, geri döndüğünüzde aydınlatılmış olacak alanları seçin. Aracınızı terk etmeden önce, etrafta şüpheli kişilerin olup olmadığını kontrol edin.
9. Aracınızı, koruması olan bir park yerine veya garaja park etme imkânınız varken, caddeleri tercih etmeyin.
10. Aracınıza binmeden önce aracınızın çevresini ve içini kontrol edin.
11. Aracınızı terk etmeden önce kapıların kilitli olduğundan emin olun.
12. Yolda kalmış kişilere yardım etmeden önce, o kişilerin cinsiyetlerine aldırmaşızın, bu kararınızı ikinci kez düşünün.

Yapılmaması Gerekenler

- 1- Takip edildiğinizden şüphelendiğiniz halde, yola devam etmek veya ıssız bir bölgede park etmek. (Bu durumda, kalabalık caddelerde dönüşler yapın. Eğer araba takibe devam ediyorsa, en yakın polis karakolu gibi yardım alabileceğinizi bildiğiniz bir yere gidin)
- 2- Akşamları tek başına araba sürmek.
- 3- Birisinin sizi yoldan çıkarma girişimi karşısında panikleme. (Bu durumda yapılacak en iyi şey, dikkatleri çekmek için sürekli olarak kornaya basmaktır. Arabayı durdurduğunuz halde, yine de sıkıştırılıyorsanız, arabayı geri vitese takıp oradan uzaklaşmaya çalışın)
- 4- Tanımadığınız birini aracınıza almak.

2F. Toplu Taşım Araçlarında Alınacak Tedbirler

Aşağıda, toplu taşım araçlarını kullanırken, kişinin güvenliğini artıracak tedbirler yer almaktadır.

Yapılması gerekenler

1. İstasyon / durakların تنها olduğu saatlerde, kullanacağınız toplu taşım aracını, yolculara tahsis edilmiş alanlarda bekleyin.
2. Kondüktör veya sürücünün bulunduğu vagonları ya da bölümleri kullanmayı tercih edin.
3. Tenha peronlarda / duraklarda beklememek için, bineceğiniz toplu taşım aracının hareket saatlerini öğrenin. Gece geç saatlerdeki seferi ya da günün son seferini kullanmaktan kaçının.
4. Toplu taşım aracından indikten sonra (Bir otobüs veya bir metro istasyonundan ayrılırken) her zaman takip edilip edilmediğinizi kontrol edin.

3

Çocuklar için Güvenlik Tedbirleri

Çocuklar, güvenlik bakımından, diğer bireylere oranla hem bilgi, hem de fiziksel anlamda daha savunmasız durumdadırlar. Bu nedenle, çocukların güvenliğinin sağlanması için, ebeveynler tarafından özel çaba sarfedilmesinin yanı sıra çocuklara bu konuda eğitim verilmesi önem taşır.

Bu bölümde, çocukların güvenliğinin temin edilmesi için, aileler ve çocuklar ile ilgilenen diğer kişiler (okul, bakıcılar vb) tarafından alınması gereken önlemler yer almaktadır.

3A. Çocuklara Güvenlik Hususunda Öğretilmesi Gereken Temel Konular

1. Kalabalık yerlerde anne veya babasının görebileceği bir yerde durması ve kaybolduğunda veya yardıma ihtiyaç duyduğunda bir polise veya bir mağaza görevlisine başvurması.
2. Anne veya babasının izni olmadan herhangi birisiyle bir yere gitmemesi.
3. Tanımadığı kişilerden herhangi bir paket, mektup, yiyecek, içecek vb. almaması.
4. Eğer seyahatte ise, bulunduğu yerin dilinde temel kelime veya cümle bilmesi.
5. Günlük planı ve bulunacağı yerler ile ilgili ailesini ya da kendisi ile ilgilenen birisini bilgilendirmesi.
6. Grup halinde veya en azından iki kişi olarak gezmesi.
7. Mümkün olduğu sürece kalabalık caddeleri kullanması ve تنها yerlerden uzak durması.
8. Kendisini rahatsız eden ya da tacizde bulunan kişileri en kısa ve en yakındaki yetkililere şikâyet etmesi.

3B. Ebeveynlerin Almaları Gereken Güvenlik Tedbirleri

1. Çocuğunuza, sizden izin almadan tanımadığı birisinin arabasına binmemesi veya evine gitmemesi gerektiğini öğretin.
2. Hiçbir zaman çocuğunuzu kalabalık yerlerde yalnız bırakmayın.
3. Çocuğunuza evinizin adresini ve telefon numarasını öğretin. Çocuğunuz, bir telefon kulübesinden evi nasıl arayacağını bilmelidir.
4. Acil durumlar için gereken numaraların listesini telefonunuzun yanında tutun ve çocuklarınızı bundan haberdar edin.
5. Çocuğunuza, telefonla arayan ya da evinize gelen bir kişinin arkadaşınız olduğunu söylemesi durumunda bile, kişisel bilgileri vermemesi gerektiğini öğretin.

6. Evde kapıların her zaman kilitli olması gerektiğini öğretin. Anne, baba ya da bakıcısının izni olmadan yabancılara kapının hiçbir zaman açılmaması konusunda çocuğunuzu uyarın.
7. Çocuğunuz belirli bir kişiyle beraber olmak istemediğini söylediği zaman onu dinleyin; bunun önemli bir nedeni olabilir. Bu durumun sebebini mutlaka sorun.
8. Çocuğunuza bakacak bir yardımcının mülakatı sürecinde çocuğunuz da bulundurun ve onun tepkilerini gözlemleyin.

3C. Çocuk Bakıcılarının Almaları Gereken Güvenlik Tedbirleri

1. Tüm kapı ve pencerelerin kilitli olduğuna emin olun ve kapıyı herkese açmayın.
2. Telefonda kimseye bilgi vermeyin. Basit bir biçimde ev sahibi Bay / Bayan X'in o anda telefona gelemeyeceğini söyleyip, mesaj alın.
3. Sorumluluğunuzdaki çocuğu evde ya da dışarıda yalnız bırakmayın.
4. Kibrit, benzin, zehir vb. tehlikeli maddeler, düşebilecekleri yüksek yerler ve derin sular gibi çocuğun emniyetini tehdit edebilecek tehlikelerin farkında olun ve bu konuda önlem alın.
5. Acil durumlarda kullanılacak tüm çıkışların yerlerini (merdivenler, kapılar, pencereler, yangın çıkışları) ve gerekli telefonları öğrenin.
6. Sorumluluğunuzdaki çocuğun anne ve babasından, onlara ulaşabileceğiniz alternatif telefon numaraları bırakmalarını isteyin.
7. Çocukların yaşları, sağlık sorunları (alerji vb) ile ilgili bilgi alın.

Çocuk Bakıcısının Bilmesi Gereken Telefon Numaraları

Ebeveynler, çocuk bakıcılarının kullanması için evdeki her telefonun yanında bazı bilgiler bulundurmalıdırlar:

Acil durumda aranılacak kişinin
Adı, Soyadı, Adresi, Telefon Numarası, İtfaiye, Polis, İlk Yardım,
Anne ve Babanın İş yeri ve Cep Telefon Numaraları, Komşuların
Ad ve Telefon Numaraları...

4

Kadınlar için Güvenlik Tedbirleri

Kişinin güvenliği, yaş ve cinsiyete göre farklı tehlikelere açıktır. Özellikle kadınlar, fiziksel olarak daha zayıf olmaları sebebiyle genel olarak tehdit altında bulunurlar. Öte yandan kadınlar, taciz gibi cinsel içerikli şiddete de maruz kalabilmektedirler. Bu bölümde, özellikle kadınlara yönelik uygulanan psikolojik ve fiziksel taciz ile bu konuda alınmaları gereken tedbirler yer almaktadır.

4A. Sokakta Yaşanan Cinsel Taciz

Kamuya açık tüm alanlarda, özellikle toplu taşıma araçlarında kadına yönelik taciz girişimleri söz konusu olabilir. Özellikle otobüs gibi toplu taşıma araçlarında ve duraklar gibi birçok alanda sözlü ya da fiziksel taciz olaylarına sıklıkla rastlanmaktadır. Bu durum ne yazık ki kalabalık ve kozmopolit şehir hayatının kaçınılmaz bir gerçeğidir. Kadınlar, gündelik hayat içerisinde yalnızca fiziksel taciz değil psikolojik tacize de mağruz kalabilirler. Psikolojik açıdan değerlendirildiğinde, bu durum bazen fiziksel eş değerleri kadar yıkıcı olabilmektedir. Kadınların bu ve benzeri durumlarla karşılaşmalarını için yapmaları gerekenler ve karşılaştıklarında ne gibi tutum / davranış sergilemeleri gerektiğine yönelik hususlar bu bölümde yer almaktadır. Ancak herhangi bir taciz durumunda genel prensip olarak:

1. Böyle bir olay yaşadığınızda ilk önce görmezlikten gelin. Eğer tacizde bulunan kimse sadece sizden bir tepki almaya çalışıyorsa ve beklediği tepkiyi göstermezseniz, vazgeçebilir.
2. Eğer tacize uğradığınız esnada tanıdığınız bir çevredeyseniz, tepkinizi belirtebilir ve karşılık vermeyi düşünebilirsiniz. Böyle bir durumda, karşınızdaki kişi sizi sözleriyle rahatsız etmeye çalışıyorsa, vereceğiniz cevap / tepki onu durdurabilir. Fakat bunu yaparken, kişinin size fiziksel olarak ulaşamayacağı uzaklıkta olmaya dikkat edin.
3. Herhangi bir taciz durumunda, eğer güvenliğinizi tehdit etmeyen bir koşulda iseniz, kızgınlığınızı ve tepkilerinizi gösterebilirsiniz. Bu olayı, tepkilerinizi gösterdiğiniz zaman daha rahat atlatabilirsiniz.

4B. İş yerinde Cinsel Taciz

Cinsel taciz vakaları çok farklı davranış biçimlerini kapsar. Her koşulda, maruz kalan kişi tarafından istenmeyen davranışları içerir. İş yerinde yaşanan cinsel taciz vakaları ise; çalışan kadınlar için korkutucu, düşmanca, kişinin haysiyetini zedeleyen, çalışmasını mümkün kılmayan sözlü ya da fiziksel boyutlarda gerçekleşebilir.

İş yerinde Cinsel Tacizin Göstergeleri

İş yerinizde, kadınlara yönelik cinsel taciz (fiziksel ya da psikolojik) olaylarının yaşanıp yaşanmadığına ilişkin aşağıda belirtilen gözlemlerde bulunmanız ön bilgi verebilir:

1. Çalıştığınız yerde kadınlara olan genel tavırları gözlemleyin. Kadınları küçük düşüren şakalar, yorumlar veya hitabetler kullanılıyor mu?
2. Bir çalışan olarak ciddiye alınıyor musunuz? Erkek ve bayan çalışanlara yönetim ve diğer çalışanlar bazında farklı davranıldığını gözlemliyor musunuz?

İş yerinde Cinsel Tacizin Genel Biçimleri

1. Sürekli ve ısrarla yapılan, yemek, içki davetleri veya randevu talepleri.
2. Çalışma esnasında yakın fiziksel temas.
3. Uygunsuz mesaj veya görüntü içeren kartlar, karikatürler, hediyeler.
4. Açıkça yöneltilen cinsel jestler, cinsel içerikli davet ve sözler.
5. Şehir dışı gezi / görevlerinde konakladığınız odaya davetsiz / ısrarcı ziyaretler.
6. Tehdit veya fiziksel saldırı.
7. Cinsel bir yakınlık için psikolojik ve fiziksel hafif veya kuvvetli baskılar.

İş yerinde Cinsel Tacize Karşı Tepki Gösterilmesi Sonucu Yaşanan Sorunlar

- Yaptığınız iş ile ilgili aniden başlayan eleştiriler.
- Az iş, çok fazla iş veya tehlikeli iş verilmesi.
- Mesleki eğitim ve öğrenim fırsatlarının tanınmaması.
- İtaatsiz olduğunuz gerekçesiyle size yazılı uyarıda bulunulması.
- İstifa etmeye zorlanmak.
- İşiniz ve / veya kişiliğiniz ile ilgili yanlı ve yanlış değerlendirmeler yapılması.
- Size bilgi sağlayacak ve eğitecek yardımcı elemanların temin edilmemesi.
- Terfi veya zammın engellenmesi.

4C. İş Yerinde Cinsel Taciz Durumunda Alınması Gereken Tedbirler

1. İş yerinde cinsel tacizle karşılaştığınızda, yaşanan her cinsel taciz olayının diğerlerinden farklı olduğunu unutmayın. Kısa ve uzun dönem için nasıl hareket edeceğinize karar verirken riskler ve istediğiniz sonuç konusunda düşünmek için kendinize zaman tanıyın. Uygulamaya karar verdiğiniz stratejilerden rahatsızlık duymadığınıza emin olun. Bir başkası için çok iyi işleyen bir uygulama sizin için başarısızlığa uğrayabilir.
2. Cinsel tacize karşı olan itirazlarınızı mümkün olduğunca çabuk ve net belirtin. Tacizde bulunan kişiye yaptığı şeyden hoşlanmadığınızı açıkça ifade edin. Bunu nasıl ve ne zaman söyleyeceğiniz ise size bağlıdır. Ancak bu durumu görmezlikten gelmeyin. Bu tutumunuz tacizi durduramayacaktır.
3. Eğer tacizde bulunan kişi bağlı bulunduğunuz yöneticiniz değil ise, bu durumu müdürünüz ile görüşün ve hadisenin şekli, yeri ve zamanı konusunda bilgileri aktarın. Ayrıca yaşadığınız tecrübeyi güvendiğiniz birisiyle paylaşmak isteyebilirsiniz. Bu, sadece yalnızlığınızı ve kendinizden duyabileceğiniz kuşkuyu azaltmakla kalmaz aynı zamanda da yararlı olabilecek nasihatler edinmenizi de sağlayabilir. Üstelik üçüncü bir kişinin olanlardan haberdar olması resmi bir şikâyette bulunmanız durumunda ifadenizin tasdik edilmesine de yardımcı olur. Bununla beraber, ne yapmak istediğiniz ve haklarınızın neler olduğunu bildiğinizden emin olmadıkça, çok hızlı hareket etmeyin ve niyetinizin ne olduğunu belli etmeyin. İçgüdülerinize güvenin ve içinde bulunduğunuz duruma uygun, sağlıklı kararlar almaya çalışın.
4. Yaşanan her bir hadiseyi kaydetmeniz önemlidir. Olayların tarihlerini, aranızda geçen konuşmaları ve tanıkları içeren bir günlük tutun. Bunu kesinlikle iş yerinizde bırakmayın. Size yollanan kartları, notları veya hediyeleri saklayın. Tacizde bulunan kişiye itirazlarınızı sözlü olarak ve eğer mümkünse tanıklar önünde yapın. Bu itirazlar iş yerinde karşılaştığınız ve sizi rahatsız eden davranış ve sözleri de kapsamalıdır. Bunun ardından itirazlarınızı yazılı bir biçimde dile getirin. Bütün kayıtlarınızın birer kopyalarını edinin.

5. Telesekreterinizde / telefonunuzda cinsel taciz konusunda delil olabilecek sesli ya da sözlü mesajlar var ise saklayın.
6. Cinsel tacizin sizi etkilemiş biçimi üzerinde düşünün. Duygusal / fiziksel / iş ile ilgili stres belirtilerinden hangisini veya hangilerini hissediyorsunuz? Özel bir doktor tarafından tıbbi bir muayeneden geçin ve yaşadığınız stresi tasdik edebilecek sonuçları kayıtlarınıza dahil edin. Eğer gerekiyorsa, en üst yetkiliye giderek, cinsel taciz konusunda yazılı ve sözlü şikâyetinde bulunun.
7. İş yerindeki diğer kadınların da daha önce cinsel tacize maruz kalıp kalmadıklarını öğrenin.

5

"Rehin" Olma Durumunda Alınacak Tedbirler

Her bir kaçırma ve rehin alma olayı diğerlerinden farklıdır. Böyle bir durumda yapılması gereken davranışlar için kesin kurallar olmasa da, alıkonulma etkilerini azaltan, bu durumla başa çıkabilmeyi sağlayan ve serbest kalmaya yardımcı olan birtakım yöntemler uygulanabilir. Bu bölümde belirtilen bazı teknikler, daha önce rehin / rehine olarak alınan kişilerce uygulanarak başarı ile sonuçlanmıştır.

Yapılması Gerekenler

1. Kişi, kaçırılmaya veya rehin olarak alınmaya karşı gelip gelmemesi hususunda içinde bulunduğu durumu değerlendirerek karar vermelidir. Bazı durumlarda karşı koymak kişinin hayatını tehlike altına sokabilir. Özellikle silahlı kişilere karşı direnmek, kişinin fiziksel olarak zarar görmesine neden olacaktır.
2. Rehneliğin ilk 15 ile 45 dakikası tehlike arz eden bölümdür. Bu süre içerisinde sizi alıkoyan kişinin talimatlarına uymaya çalışın. Bu kişiler, psikolojik olarak dengede olmamaları sebebiyle gergin bir ruh hali içerisindeyler. Kavga veya kaçma girişimi durumunda tepkilerini göstermeye hazırdırlar. Sizin temel göreviniz ise hayatta kalmaktır. Yaşanan ilk şokun geçmeye başlamasıyla birlikte sizi rehin tutanlar, içinde buldukları durumun farkına varacaklardır.
3. Rehlinde alınıldığınızda, mümkün olduğunca sakin olmaya çalışın; derin bir nefes alın. Böyle bir durumla karşılaşan kişilerin ölüm veya yaralanma korkusu duymaları, doğal bir tepkidir. Ancak reaksiyonlarınızı kontrol altında tutmak, içinde bulunduğunuz durumu kavramanıza, adapte olmanıza ve doğru kararlar almanıza yardımcı olacaktır. Rehlinde tutulan kişiler en büyük endişeyi, genellikle olayı izleyen ilk saatlerde duyarlar. Bu endişe, zaman ilerledikçe ve kişinin hayatta kalma güdüsü ile azalacaktır.
4. Tutsaklık durumunda, kendinizi ve varsa başkalarını tehlikeye atabileceğiniz kahramanlıklar yapmamaya çalışın. Sizi alıkoyanların söyleyecekleri her söze karşılık vermeyin ve sert davranmayın. Yapacağınız herhangi bir hareket, karşı taraftan şiddet görmeye yol açabilir.
5. Yatıştırıcı bir tutum sergileyin. Tartışma yanlısı olmayın. Doğal davranın ve sizi kaçıranlar için iyi bir dinleyici olun. Sizinle konuşulmadıkça ve gerekli olmadıkça konuşmayın. Karşınızdakilere öneriler getirirken dikkatli olun çünkü önerileriniz işe yaramaz ise, bu durumda siz sorumlu tutulabilirsiniz.
6. Mümkün olduğunca, sizi rehin alan kişiler ile ilgili, hareketleri, giyimleri ve aralarındaki hiyerarşiye dair aklınızda notlar alın. Fakat bunu yaparken onları çok dikkatli incelediğiniz görüntüsünden uzak durun. Bu notlar serbest kalmanızdan sonra ilgili makamlara yardımcı olabilir.

7. İş birliğine hazır olun ve sizi rehin alan kişilerin isteklerini yerine getirin. Fakat bunu yaparken, ne düşmanca ne de tamamen teslim olmuş tutumlarını sergilemeyin. Söylediklerinize olduğu kadar davranışlarınıza da dikkat edin. Karşı tarafta şüphe veya düşmanlık yaratacak davranış ve sözcüklerden kaçınin.
8. Sizi rehin alan kişilerce sizi şaşırtmak için yapılan muhtemel hareketlere ve izolasyona karşı hazırlıklı olun. Saatinize, gece ile gündüzü ayırt etmenizin engellenmesi için el konulabilir.
9. Zihinsel olarak rahatlamak için, güzel düşüncelere odaklanmaya çalışın. Okuduğunuz bir kitap veya seyrettiğiniz bir filmin konusunu düşünün. Bu sizi zihinsel olarak meşgul edecektir. Olumlu düşünmeye ve mizah duygunuzu korumaya çalışın. Bu, gerginliğinizi azaltacaktır.
10. İlaç vb. ihtiyacınız olabilecek şeyleri istemekten çekinmeyin. En kötü olasılıkla size "hayır" diyeceklerdir.
11. Sizi kaçıran kişilerle iyi ilişkiler kurun. Politik olmayan, kişisel ortak ilgi alanlarınızı bulmayı deneyin. Böyle bir sohbet için en iyi konu aile ve çocuklardır. Eğer onların dilini biliyorsanız konuşun. Bu, iletişiminizin artmasına ve iyi ilişkiler kurmanıza yardımcı olacaktır.
12. Rehinelere sık sık kendilerini rehin alanlara karşı sempatik / olumlu bir tavır sergilediklerini unutmayın. Bu durum, yıllar önce bir İsveç bankasında yaşanan rehine krizinden sonra "Stockholm Sendromu" olarak adlandırılmıştır. Böyle bir sempatinin ve yakın bir ilişkinin, dışarıdaki kişiler tarafından yanlış algılanabileceğini unutmayın.
13. Rehine tutulmanın bir sonucu olarak, sıvı tutmakta güçlükler çekebilir, iştahsızlık ve sonucunda kilo kaybı yaşayabilirsiniz. Su içmeye ve aç olmasanız bile yemek yemeye çalışın. Bu süreçte gücünüzü korumanız önemlidir.
14. Sizi rehin tutan kişileri tehdit etmeyin veya ileride onlara karşı tanıklık edebileceğiniz yönünde izlenimler vermeyin. Eğer kimliklerini saklamaya çalışıyorlarsa onları tanıdığınızı belli etmeyin.
15. Sizi rehin alanları, tahmini yerinizi ve sağlık durumunuzu gerekli makamlara bildirmeleri için teşvik edin. Serbest bırakılmanız ile ilgili görüşmelerde, sizi

kaçıranların yararına olabilecek önerilerde bulunun. Ancak hiçbir zaman ağlamayın ve zayıf görünmeyin. Bu tarz kişilerin sempaterileri kadar saygılarını da kazanarak içinde bulunduğunuz durumdan kurtulabilirsiniz.

16. Sizi kaçırnanlar ile ilgili makamlar arasında bir ara buluculuk görevi üstlenirseniz, mesajların tam ve doğru olarak iletildiğinden emin olun. Radyo ve telefon görüşmeleri yapmaya hazırlıklı olun.
17. Yalnızca, başarılı olacağınıza inandığınız zaman kaçmaya teşebbüs edin. Eğer yakalanırsanız, sizi kaçırnanlar size ve diğerlerine şiddet uygulayabilirler.
18. Eğer güç kullanılarak yapılan bir kurtarma operasyonu olursa, hemen yere yatın ve bir sığınak arayın. Ellerinizi başınızın üzerinde tutun. Uygun olduğu zaman, kimliğinizi açıklayın.

5A. Uçağın Kaçırılması Durumunda Alınacak Tedbirler

İstatistikler günümüzde uçak kaçırma olaylarının azaldığını göstermektedir. Bununla beraber, böyle bir deneyimden kaynaklanacak stres ve travmayı azaltmak için bireyler böyle bir ihtimale hazırlıklı olmalıdırlar. Bu bölümde belirtilen hususlar, içinde bulunduğunuz uçağın kaçırılması durumunda güvenliğinizi temin etmeniz için yardımcı olacaktır:

Yapılması gerekenler

1. Uçak seyahatlerinde genellikle pencere kenarı veya orta koltukları tercih edin; uçağın kaçırılması durumunda, bu alanlarda, kaçırnanların soru ve ilgisine daha az maruz kalabilirsiniz. Ayrıca bu koltuklarda oturanlar, bir kurtarma operasyonu sırasında meydana gelebilecek herhangi bir silahlı çatışmadan koridor tarafındakilere nispeten daha az etkilenirler. Öte yandan, koridor tarafında oturuyorsanız, uçaktan ayrılmanız daha kolay olacaktır.
2. Uçağı kaçırnanları sinirlendirebilecek veya açıklama getiremeyeceğiniz davranışlardan kaçının. Onları sinirlendirecek veya kışkırtacak bir şey giyiyor veya taşıyorsanız, bunları hemen çıkartın.
3. Sakin olmaya ve size söylenenleri uygulamaya çalışın. Size soru sorulması durumunda basit cevaplar verin.

4. Etrafınızda olan bitene karşı çok fazla ilgili görünmeyin. Kendinizi meşgul tuttuğunuz sürece etrafınızda olanlardan daha az etkilenirsiniz. Ayrıca uçağı kaçırınlar, kendilerine tehlike teşkil etmeyen kişilerden rahatsızlık duymazlar.
5. Ruhsal dengenizi korumaya çalışın. Sakin ve sabırlı olun.
6. Uçağın kaçırılması bir günden fazla sürerse oturduğunuz yerde egzersiz yapmayı deneyin. Böyle bir egzersiz, hem aklınızı olanlardan uzak tutacak hem de vücudunuzu canlandıracaktır.
7. Bir kurtarma operasyonu sırasında, koltuğunuzdan mümkün olduğunca aşağı kayın veya yere yatarak başınızı bir yastık yardımı ile koruyun.

Yapılmaması gerekenler

1. Uçağı kaçırınların ilgisini kendinize çekecek şeyler söylemek veya yapmak.
2. Uçağı kaçırınlara karşı koymak. (Geçmiş deneyimler, agresif hareket eden kişilerin kendilerini pasif davrananlara nazaran daha çok tehlikeye soktuklarını göstermiştir)
3. Uçağı kaçırınların konuştuğı dili bildiğınızı belli etmek. (Her ne kadar, hava korsanları ile aynı dili konuşmak onlarla iyi ilişkiler geliştirir gibi görünse de geçmiş deneyimler, kendi dilinizde konuşmanın ve hava korsanlarını dinleyerek bilgiler edinmenin daha yararlı olduğunu göstermiştir. Bu aynı zamanda, sizi hava korsanlarının bir sonraki hareketleri konusunda da bilgi sahibi yapacaktır)
4. Agresif tutum ve davranışlar sergilemek.

5B. Serbest Bırakılma Sonrası Reaksiyonlar

Herhangi bir şekilde rehinelik durumu yaşayan insanlar, serbest bırakılmalarının ardından, yaşadıkları olay ve gördükleri muameleden dolayı psikolojik olarak az veya çok etkilenirler. Rehinelere çoğı, hikâyelerini detayları ile tekrar tekrar anlatmak için güçlü bir ihtiyaç duyarlar. Eğer bu durumda kişi herhangi bir yardım almadı ise, hemen travma sonrası "psikolojik bilgilendirme ve anlamlandırma" (debriefing) talebinde bulunulmalıdır. Unutulmaması gereken husus, rehin tutulmuş

bir kişinin duygusal problemlerinin hemen açığa çıkmayacağı gerçeğidir. Bu travma bazen aylar sonra ortaya çıkabilir. Olaydan sonra kişinin kendini toparlaması, etrafındaki kimselerin sabır ve anlayışını gerektiren uzun bir suretir. Rehin tutulan kişi, anormal bir durumda, normal bir insan olarak, normal tepkiler verdiğini anlar anlamaz iyileşme sureci başlayacaktır.

6

Stres ve Başa Çıkma Yöntemleri

Stres, hayatımızın önemli bir parçası haline gelmiştir. İnsanlardan, hayatın her alanında (iş vb.) başa çıkabilmeleri için gerekli beceriler geliştirilmeden, sık sık zor durumlara yüzleşmeleri istenebilmektedir. Stres dolu olaylara maruz kalan insanların böyle olayların, kendi performansları, kararları ve dikkatleri üzerindeki etkileri konusunda tam bir bilincin olmaması, birçok konuda hata yapmalarına ve kişinin sağlığı üzerinde olumsuz gelişmelere yol açar. Özellikle iş kaynaklı stres durumunda, polis, itfaiye erleri, hastanelerin acil bölümlerinde çalışan doktorlar, başa çıkmaları gereken zor durumlara karşı güçlü bir duygusal tepkide bulunurlar. Bu sebepten dolayı bu kişilere, görevlerini herhangi bir yan etkiyle karşılaşmaksızın yapabilmeleri için uygun eğitimin verilmesi birçok ülkede kabul edilen bir uygulama olmuştur. Güvenlik sektörü çalışanları da sık sık aynı tür sarsıcı durumlara karşı karşıya gelebilirler. Bu yüzden, bu alanda görev yapan tüm çalışanların, stres biçimleri ve stres ile mücadele konusunda bilgilendirilmeleri önemlidir. Bu bölüm, hayatın her alanında stres yaşayan insanların ve özellikle iş kaynaklı stres yaşayan kişilerin, bu durumla başa çıkabilmeleri konusunda gereken temel bilgilerin sağlanması için hazırlanmıştır.

6A. Terimlerin Tanımları

Stres

İnsanın vücudu, ruhu ve aklıyla herhangi bir isteğe veya değişikliğe verdiği cevap / tepki.

Sıkıntı

Çok sık gerçekleşen, uzun süren ve çok şiddetli olan her tür stres.

Kritik Durum

Neredeyse herkeste sıkıntı yaratan ve insanın normal yaşantısının dışında kalan her tür olay. Bunlar genellikle birdenbire ortaya çıkarlar ve bireyin hayatını tehdit ederler. Kişide, duygusal veya fiziksel bir kayıp yaratabilirler.

Birikmiş Stres

Zaman içerisinde, giderilmeyen ve artan strestir. Bazıları büyük ve uzun süreli olurken bir kısmı ise daha küçük veya sadece günlük yaşamın bir parçası olarak gerçekleşebilir.

Defusing

Kritik durum ile karşı karşıya kalmış kişilerin olay sırasında neler olduğunu anlatmaları ve olaydan hemen sonraki reaksiyonları hakkında konuşmalarını sağlayan süreçtir. Genellikle bu uygulama, konu ile ilgili eğitim görmüş kişiler tarafından gerçekleştirilir.

Debriefing

Kritik durum etkilerinin azaltılması için tasarlanan bir süreçtir. Özel olarak eğitilmiş bir kişinin müdahalesini gerektirir. Organize edilmiş grup toplantılarında gerçekleşir. Kritik durum ile karşı karşıya kalmış kişilerin düşüncelerini ve tepkilerini, güvenli ve tehlike içermeyen bir ortamda tartışmalarını teşvik eder. İdeal olarak kritik durumdan 48 - 72 saat sonra gerçekleşir.

6B. Stres Nedir?

1. Stres, insanın aklıyla, vücuduyla ve ruhuyla herhangi bir değişikliğe ve isteğe verdiği cevaptır. Nefes almak, kan dolaşımı, yürümek, konuşmak ve oyun oynamak gibi yaşam içinde sürekli var olan normal stres yaratıcıları vardır. Bu fonksiyonlar herkes için aynıdır ve günlük hayatın bir parçasıdır. Bunlar ve insan

yapısının diğerk fiziksel talepleri olmadan kişi yaşamaya devam edemez.

2. Stresi ne kadar çok anlarsanız ve hakkında ne kadar çok bilgi sahibi olursanız, onunla başa çıkabilmek ve etkilerini kontrol altına almak o kadar kolaylaşacaktır. Stres, çok sık meydana gelmeye, çok uzun sürmeye ve çok şiddetli görülmeye başladığı zaman bir probleme dönüşür. Bu tür durumlarda sıkıntı ortaya çıkar. Bir kişi için son derece sıkıntılı olan bir durumun diğeri için böyle olması gerekmediğini bilmek oldukça önemlidir. Yaşanan stresin derecesini, olayı algılayış biçiminiz, hissettiğiniz tehlike derecesi ve durum üzerindeki kontrol miktarınız belirler. Algınızı ve sıkıntı üzerindeki kontrolünüzü etkileyen faktörler sizin kim olduğunuz ve geçmiş deneyimlerinizdir. Eğitim düzeyiniz, yetenekleriniz, felsefi hayat görüşünüz, yaşıınız, cinsiyetiniz, fiziksel form düzeyiniz ve kişisel itibarınız, sıkıntılı bir durumdan veya olaylardan etkileniş düzeyinizin belirlenmesinde rol oynayan faktörlerdir.
3. Bir durumun çok sık, sürekli ve şiddetli bir biçimde meydana gelmesi halinde herkes stresin bir kurbanı olabilir. 1936 yılında Dr. Hans Selye önemli bir keşifte bulunmuştur; tehlikeli bir durumda insan vücudu aynı genel adaptasyon mekanizması ile reaksiyon verir. Dr. Selye bu kavramı aşağıdaki şekilde tanımlamıştır.

Alarm Aşaması

Hem yararlı hem de zararlı stres türlerinin etkilerini anlayabilmek için, hayat koruyucu temel reaksiyonların işleyiş biçimini anlamak gerekir. Tehlike ve tehdit içeren bir durumda kişi 'dövüş veya kaç' cevabıyla reaksiyon verir. Bu adrenalimizi yükselten, bizi dövüşmeye ya da kaçmaya hazırlayan bir tepkidir. Eğer kaçmak, dövüşmek ve hatta sözlü saldırıda bulunmak gibi fiziksel bir biçimde karşılık verirse, stresin yol açtığı korku, kızgınlık ve düşmanlık hislerinin büyük bir kısmı geniş ölçüde azalabilir veya yok olabilir. 'Dövüş veya kaç' yanıtı ilkel bir fiziksel tepkidir. Günümüz toplumunda birtakım tehlikelere fiziksel biçimde karşılık vermek pek uygun olmayabilir.

Adaptasyon Aşaması

Stres yaratan durumların bir çözüm getirilmeden olduğu gibi devam etmesi halinde, alarm dürtüsünün şiddeti genellikle azalır, fakat kaybolmaz. Böylece birey, Dr. Selye'nin 'adaptasyon aşaması' olarak adlandırdığı döneme girmiş olur. Bu aşamada, hayati biyokimyasal, fizyolojik, psikolojik ve ruhsal kaynaklar,

kişiyi sıkıntının orijinal nedenlerine karşı kuvvetlendirmek için kullanılır. Fakat durumun adaptasyonu ve üzerinde düzenlemeler yapılması bir çözüm değildir.

Bitkinlik Aşaması

Kişiden kişiye değişen ve kesin süresi belli olmayan bir devreden sonra, uzun dönemli sıkıntının ve günlük birikmiş stresin bir sonucu olarak birey, duygusal bir çöküntünün ilk belirtilerini göstermeye başlayabilir. Bazı genel belirtiler şunlardır:

FİZİKSEL BELİRTİLER	PSİKOLOJİK BELİRTİLER	DAVRANIŞSAL BELİRTİLER
YORGUNLUK	HAFIZA KAYBI	SÖZLÜ ŞİDDET
SIRT AĞRISI	DEPRESYON	SİGARA KULLANIMINDA ARTIŞ
BAŞ AĞRISI	KONSANTRASYON GÜÇLÜĞÜ	İÇKİ KULLANIMINDA ARTIŞ
ÜLSER	KİŞİSEL SAYGINLIĞIN AZALMASI	DENGESİZ BESLENME

6C. Birikmiş Stres ile Başa Çıkma

Stres ile ilgili ne yapılabilir? Birçok insan zaman içinde artan, birikmiş stresten zarar görür. Bazı stres kaynakları büyük ve uzun dönemliken, diğerleri daha küçük ve sadece günlük hayatın bir parçası olabilir. Birikmiş stres tamamıyla yıkıcı olmadan önce fark edilmelidir. Birikmiş strese yol açan bazı günlük küçük kızgınlıklar şunlardır:

- Ev idaresi (yalnızlık ve konfor eksikliği, gürültü, suların akmaması, ısıtma sisteminin çalışmaması vb.)
- Seyahat (riskler, tehlikeler, yol engeli)
- Yiyecek (kıtık, çeşit azlığı)
- Hareketsizlik veya aktivite eksikliği
- İş arkadaşları

Ne Yapmalısınız?

Birikmiş stres, önce verimsiz bir hiperaktiviteye, ardından fiziksel ve duygusal bitkinliğe ve sonunda da yıkıma yol açar. Kendinizi disipline etmeli ve limitlerinizi bilmelisiniz. Kendi sorunlarınız ile ilgilenmeden başkalarınınkilerle ilgilenemeyeceğiniz gerçeğini kabul etmeli ve herkesin öncelikle kendi yaşadığı stresten sorumlu olduğunu aklınızdan çıkarmamalısınız. Stresin çalıştığınız iş alanının ayrılmaz bir parçası olduğunu unutmamalısınız. Stres ile başa çıkabilmek için sizi en çok hangi stres faktörlerinin etkilediğini öğrenmeniz önemlidir. Sıkıntının temel kaynağı bilinirse, sizi bunlardan uzak tutacak idare ve kontrol stratejileri geliştirilebilir. Kural olarak, stresle başa çıkma planları eski görevlerin yeni yöntemlerle yapılmasının öğrenilmesini içerir. Aşağıda belirtilen hususlar stres ile mücadele için stratejiler geliştirilmesi bakımından etkilidir.

1. Başlıca sıkıntı kaynaklarınızı öğrenin.
2. Agresif olmayın. Kendinize güvenin.
3. Zamanınızı iyi planlayın.
4. Uykunuzu gereksinim duyduğunuz ölçüde alın.
5. En az haftada 3 kez dayanıklılığınızı ve gücünüzü korumak için egzersiz yapın.
6. Dengeli beslenin. Yediğiniz porsiyon ve hareketliliğiniz arasında tutarlılık olsun.
7. Çok fazla alkol, nikotin ve kafein tüketiminden kaçının.
8. Boş zamanlarınızı yapıcı ve verimli biçimde değerlendirin.
9. Felsefi hayat görüşünüzü belirleyin ve bunu uygulayın.
10. Yaratıcı düşüncelere açık olun.
11. Rahatlama ve meditasyonun insan sağlığı açısından önemini öğrenin.
12. Ne kadar sağlıklı, formda ve iyi olursanız, sıkıntılardan o kadar az etkilenirsiniz.

6D. Kritik Durum Stresi ile Başa Çıkma

Kritik durum stresi normal deneyimlerin dışında, ani ve beklenmeyen, kişinin kontrol duygusunu bozan, hayati bir tehlikeyi, fiziksel veya duygusal bir kaybı içerebilen bir durumdur. Kritik durum örnekleri aşağıdaki gibidir:

1. Doğal afetler
2. Birden fazla zayıat içeren kazalar
3. Cinsel veya diğer saldırılar
4. Çocuk ölümü
5. Rehin alınma
6. İntihar
7. Aile içinde sarsıcı bir ölüm
8. İş arkadaşının iş kaynaklı ölümü
9. Savaşta sivillerin ölümü
10. Binaların bombalanması, yollara mayın döşenmesi
11. Araç veya konvooya saldırı
12. Silahlı soygun / saldırı
13. Direk / dolaylı korkutma / tehdit

Kritik durum her yerde ve herkesin başına gelebilir; fakat bazı meslek gruplarında çalışanların bu tür durumlara maruz kalma riski daha yüksektir.

- İtfaiye erleri,
- Polis,
- Arama ve kurtarma çalışanları,
- Hastanelerin acil bölümünde çalışan doktor, hemşire ve görevliler,
- İnsani yardım çalışanları,
- Güvenlik görevlileri.

Kritik durum stresi normal olmayan bir duruma verilen normal bir tepkidir. Reaksiyonlar fiziksel, duygusal ve düşünce bazında olabilirler ve zaman içinde gelişebilirler. Aşağıdaki tablo kritik duruma karşı hemen ve gecikmeli olarak verilen tepkileri gösterir:

Hemen Gerçekleşen Tepkiler

FİZİKSEL REAKSİYONLAR	DUYGUSAL REAKSİYONLAR	DÜŞÜNSEL REAKSİYONLAR
BULANTI	ENDİŞE	KARARSIZLIK
KAS TİTREMESİ	ÖFKE	HAFIZA KAYBI
TERLEME	KORKU	ŞAŞKINLIK
BAŞ DÖNMESİ	SİNİRLİLİK	DÜŞÜNCEDE YOĞUNLAŞMAMA
ÜRPERME	SUÇLULUK DUYGUSU	
HIZLI KALP ATIŞI	KEDER	
YÜKSEK TANSİYON	UMUTSUZLUK	
HİPERVANTİLASYON		

Gecikmeli Reaksiyonlar

FİZİKSEL REAKSİYONLAR	DUYGUSAL REAKSİYONLAR	DÜŞÜNSEL REAKSİYONLAR
YORGUNLUK	TERK EDİLMİŞLİK	DİKKAT DAĞILMA HİSSİ
KABUSLAR	DARGINLIK	KONSANTRASYON EKSİKLİĞİ
UYUMA GÜÇLÜĞÜ	YABANCILAŞMA	HAFIZA PROBLEMLERİ
HUZORSUZLUK	GERİ ÇEKİLME	GEÇMİŞE DÖNÜŞLER
ÜRKEK DAVRANIŞLAR	DEPRESYON	
UYUŞTURUCU KULLANIMI	UYUŞUKLUK	

Kritik Duruma Karşı Bireyin Reaksiyonunun Şiddetini Etkileyen Faktörler

OLAYLA İLGİLİ FAKTÖRLER	KİŞİ İLE İLGİLİ FAKTÖRLER
ANİLİK	GEÇMİŞ DENEYİMLER
ŞİDDET	KİŞİSEL KAYIPLAR
SÜRE	KİŞİSEL
SOSYAL DESTEK	BAŞA ÇIKABİLME YETENEĞİ
	TEHLİKENİN İDRAKI

Araştırmalar ve deneyimler, olay sırası ve sonrasında size yardımcı olacak çeşitli teknikler sağlarlar.

Kritik Durum Sırasında Uygulanacak Teknikler

- Kritik durum stresi belirtilerini tanımak.
- Olumlu bir yaklaşımı korumak.
- Nefes almanın kontrolüne çalışılması.(Yavaş ve düzenli)
- Diğer kişilerle konuşarak bağlantının korunması.
- Bir sonraki görev üzerine odaklanmak.
- Kendine dikkat etmek. (Beslenme, su, giyim, dinlenme)
- Uzun süreli maruz kalındığında molalar vermek ve görevlerin sırayla yapılması.

Kritik Durum Sonrasında Uygulanacak Teknikler

- Olay hakkında konuşmak. (ne görüldü, duyuldu, koklandı, yapıldı)
- Reaksiyonlarınız, özellikle nasıl hissettiğiniz konusunda konuşmak.
- Stres ile başa çıkma tekniklerini uygulamak.

Stres ile Başa ıkma Teknikleri

- Derin nefes alma egzersizleri
- Meditasyon
- Fiziksel aktivite
- Müzik dinlemek ve kitap okumak
- Reaksiyonların kabulünü kolaylaştırmak için mizah
- Gevşeme
- Olaydan hemen sonra kritik durum stres "defusing"i ve ardından kritik durum stres "debriefing"ine katılmak.

6E. Kritik Durum Stres Defusing

Kritik durum stres defusing'i olaydan hemen sonra olaya dahil olmuş kişilerle yapılan bir grup toplantısında gerçekleşir. Amacı, normal stres reaksiyonları, yardım hizmetleri ve kritik durum stres "debriefing"inden sonraki aşamanın detayları hakkında bilgi vermektir. Bunun yanı sıra böyle bir olaya karışmış kişilerin, başlarına gelenleri anlatmalarını ve tepkileri hakkında konuşmalarını da sağlar.

6F. Kritik Durum Stres Debriefing

Debriefing, askerin görevini yerine getirmesinin ardından komutanına sunduğu rapora verilen askeri bir terimdir.

Psikolojide, alan çalışmalarından sonra, düşünceler, duygular ve izlenimleri içeren ayrıntılı raporun tanımlanması için kullanılır. Kritik durum stres debriefing'i (KDSB) kritik durumun etkisini azaltmak için geliştirilen bir süreçtir. Danışmanlık hizmeti değildir. Stres dolu ve travmatik durumlarda verilen tepkilerle başa çıkabilmek için güvenli bir fırsatın sağlanmasına yönelik olarak tasarlanmıştır. Debriefing şunları içerir:

1. Kritik durum stres grubunun özel olarak eğitilmiş elemanları tarafından gerçekleştirilen yapısal müdahaledir.
2. Kritik duruma karışan kişilerin düşüncelerini ve reaksiyonlarını emniyetli bir ortamda açıkça tartışmalarının teşvik edildiği ve olaydan 48 ile 72 saat sonra gerçekleşen, organize edilmiş grup toplantıdır.

Birçok kişi için semptomların büyük bir kısmı olaydan sonraki birkaç gün veya hafta içinde, şiddet ve sıklık açısından azalma gösterir. Bu süreç büyük bir oranda, bir debriefing ve güvenilir aile üyeleri ve arkadaşlar ile sorun hakkında konuşulması ile desteklenir.

6G. Travma Sonrası Stres Düzensizliği

Eğer kritik durum stresine ilişkin semptomlar bir aydan daha uzun sürer ise kişide, travma sonrası stres düzensizliğine yol açabilir. Bu daha ciddi bir durumdur ve doğal yollarla iyileşemeyecek bir yara olarak görülebilir. Travma sonrası stres düzensizliğinin teşhis edilebilmesi için aşağıdaki faktörlerin görülmesi gerekir:

1. Travmayı hatırlatan her şeye verilen şiddetli duygusal tepkilerle, geriye dönüşler, kabuslar ve hatıralarla travmanın hafifletilmesi eğilimi
2. Yaşanan sarsıcı olayı hatırlatan, hareketlerden, duygulardan ve düşüncelerden kaçınma eğilimi
3. Abartılı ürkek tepkilerle birlikte görülen belirgin hiperaktivite, ani öfke ve uyku düzensizlikleri, özellikle birden bire uyuya kalmak
4. Bu semptomların bir aydan fazla sürmesi. Travma sonrası stres düzensizliği teşhis edilen kişilerin tedavileri uzmanlar tarafından yapılmalıdır.

6H. Aile ve Arkadaşlar için Öneriler

Sarsıcı bir deneyim yaşayan herkes, yaşadığı bu deneyim sebebiyle bir değişim gösterir. Yaşanan bu kötü olayın sonucunda bireylerin çok çeşitli duygular hissetmesi oldukça normaldir. Burada anormal olan yaşanan olaydır. Yaşananlara verilen duygusal tepkiler, psikolojik bir yara olarak görülebilir. Tüm yaralanma durumlarında olduğu gibi kişilere aşağıda belirtilen hususlarda yardımcı olabilirsiniz:

- 1 Onları dikkatli bir biçimde dinlemek. Sarsıcı bir olay yaşayan herkesin bu olay ve duyguları hakkında kendisine en yakın gördüğü kişi ile konuşmayı öğrenmesi gerekir.
- 2 Olaya maruz kalan kişi ile birlikte zaman geçirme.
- 3 Normal ve güvende oldukları konusunda onlara güven vermek.
- 4 Onlara kendileri ile baş başa kalabilmeleri için zaman vermek.
- 5 Yardım edebileceğinizi ve her zaman dinlemeye hazır olduğunuzu belirtmek.
- 6 Temizlik, yemek pişirme, ailenin bakımı gibi rutin işlerde yardımcı olmak.
- 7 Onların kızgınlıklarını ve hareketlerini kişisel olarak görmemek.
- 8 Böyle bir olay yaşandığı için üzülüğünüzü, onları anladığınızı ve yardımcı olmak istediğinizi söylemek.
- 9 Gerekli gördüğünüz anda, yardım ve destek için başkalarını çağırmak.

7

Engelliler İçin Kişisel Güvenlik Rehberi

Dünya Sağlık Örgütü'nün raporuna göre (2011) dünya nüfusunun %15'i engellidir. Bu sayı ülkemizde 9 milyon civarındadır. Engellilik halini çıkmaza sokan önemli bir nokta da yardım etme ya da başka amaçlarla engellilerin darp edilmesi vs türü tehlikelere daha açık olmasıdır. Bunun yanı sıra engelliler maalesef kötü niyetli kişiler için daha savunmasız, daha kolay hedef olarak algılanabiliyorlar. Oysa engelli birey de kendisini koruyabilir ve gerektiğinde savunabilir de. Bunun için gerekli olan şey engelli bireylerin kendilerine inanmaları, engelleriyle barışık olmaları ve kendilerini korumak amaçlı çeşitli tedbirleri elden bırakmamalarıdır. Bu tedbirlerin yanı sıra daha dikkatli olunmalı ve ekstra önlemler alınmalıdır.

Bu kılavuzda yer alan kişisel güvenlikle ilgili diğer maddeler engelliler için de geçerli olmak üzere, aşağıdaki maddeler engelliler için spesifik güvenlik önlemlerini ve ikazlarını içerir. Bu bölüm DÜNYA ENGELLİLER VAKFI DEV tarafından hazırlanmıştır.

- Kendi semtinizi/yaşadığınız yeri ya da bölgenizi iyi biliniz. Çevrenizdeki alternatif yolları, erişilebilir telefonları, restoranları, polis merkezlerini, mağazaları vs iyi belirleyiniz.
- Evinizin güvenli olduğundan emin olunuz. Özellikle tekerlekli sandalye kullanıcıları kapı kilitlerini ve gözetleme deliklerini göz hizasında olmasına dikkat etmelidir.
- Eğer konuşma zorluğunuz varsa bir arkadaşınıza ya da ailenizden birisine acil durumlarda kullanılmak üzere sesli kayıt not ettiriniz. Bu mesajda isminiz, adresiniz, engel durumunuz yer alabilir. Yanınızda yazılı mesaj bulundurun, kaydettiğiniz ses mesajını evinizde telefonun yanında tutunuz.
- Akıllı mobil cihaz kullanan engelliler kendilerine uygun olan "güvenlik uygulamalarını" telefonlarına yükleyerek kullanabilirler.
- Savunma sanatları öğrenmeniz saldırı anında kendinizi korumaya yardımcı olacaktır.
- Bir destek ağı oluşturunuz. Buna aile bireyleriniz ve arkadaşlarınız dâhil olabilir. Mümkünse özellikle geceleyin arkadaşlarınızla seyahat ediniz. Dışarı çıkmadan önce komşularınıza, arkadaşlarınıza nereye gideceğinizi haber veriniz.
- Acil durumlar için tıbbi gereksinim bilginizin yazılı olduğu bir notu sürekli yanınızda taşıyınız/bulundurunuz.
- Acil durumda aranması gereken numaraları, ailenizde ulaşılabilir insanların numaralarını varsa mobil cihazınıza (telefon,bilgisayar, ipad vs) kaydediniz ya da yazılı olarak bir kağıtta taşıyınız.
- Mobil telefonunuzun 155 Polis İmdat ile 112 Acil Yardım çağrı merkezini (tek tuşla) hızlı aramaya kayıtlı şekilde tutun.
- Bir durumdan ya da kişiden tehlike hissettiğiniz anda bağırıktan ya da çığlık atmaktan çekinmeyiniz. Bu

konuda içgüdülerinize güveniniz.

- Acil durumlarda bulunduğunuz mekândan (evinizden) tahliye yollarını önceden öğreniniz. Aile bireylerinize, arkadaşlarınıza, refakatçilerinize de durumu aktarınız. Yılda iki kez acil çıkış/tahliye provası yapınız. Acil durumlarda asla asansörü kullanmayınız.
- Yanınızda refakatçiniz ya da size eşlik eden bir kişi olmadan çok tanımadığınız ve ışıklandırması az sokaklara ve bölgelere gitmeyiniz, gitmek zorundaysanız muhakkak tanıdıklarınıza haber veriniz.
- Zihinsel engelliler üzerlerinde yakınları tarafından yazılmış kendilerini tanıttıcı, bir kâğıt bulundurmalıdır.
- Görme engelliler ilaç kutularında Braille alfabesiyle yazılmış ilaç isimleri olmadan/emnin olmadan bu ilaçları kullanmamalıdır.
- Görme engelliler uçakla seyahatleriniz görevlilerden Braille alfabesiyle yazılmış güvenlik kartını isteyerek uçağı ve tahliye durumunu bilmelidirler.
- Yanlarında eğitilmiş köpek bulduran görme engelliler bu köpeklerin her yere girişinin serbest olduğunu bilmelidir, "evcil hayvan giremez" ibaresi görme engellilere yardımcı olan eğitilmiş köpekler için geçerli değildir.
- Görme engelliler yanlarında bir refakatçi bulunmuyorsa, izli yolları takip ederken izli yolların kapatılmış vs olma ihtimaline karşı dikkat etmeli,
- Görme engelliler kredi kartı kullanımında şifre kullanırken yanlarında güvenebilecekleri birinin olmasına dikkat etmelidirler.
- Görme engellilerin yangını çabuk fark edebilmeleri amacıyla evlerinde duman dedektörü sistemi kurduklarını faydalı olur.
- Görme engelliler evdeki elektronik ve beyaz eşyaların açma kapama butonlarını(kombi, fırın, ütü vs) bilmelidirler. Elektrik ya da arıza anında bu cihazları deaktif edebilmelidirler.
- Akıllı mobil cihaz kullanan engelliler kendilerine uygun olan "güvenlik uygulamalarını" telefonlarına yükleyerek kullanabilirler
- Acil durumlarda binaları tahliye ederken, sizinle birlikte hareket eden rehber köpeğiniz var ise onu bu noktada da bırakmak zorunda değilsiniz. Hiçbir şekilde rehber hayvanınızı yanınızdan ayırmanız için bir kural yoktur,

sadece hayvanın da uygun hareket edebileceği zemin olduğu sürece.

- Tekerlekli sandalye kullanıcıları sandalyeden başka bir yere geçecekleri zaman sandalye frenlerinin kilitli olduğundan emin olmalı ve transfer öncesinde ayak ve kol dayanaklarını iyi ayarlamalıdır.
- Tekerlekli sandalye kullanıcıları sandalyelerini yokuş aşağı ya da yokuş yukarı çıkmak üzere çok zorlamamalıdır. Rampaların ve yolun eğimini göz önünde bulundurmalıdır.
- Tekerlekli sandalye kullanıcıları tekerleklerini düzenli olarak değiştirmelidir.
- Akülü tekerlekli sandalyelerin düzenli bakımları yapılmalıdır böylece daha hızlı ve konforlu sürüş gerçekleştirilir.
- Yağmurdan mümkün olduğunca kaçınmalısınız, yağmur tekerlekli sandalyenin çekişini azaltır. Ancak yağmurlu havada dışarıdaysanız yavaş ve dikkatli sürmelisiniz.
- Tekerlekli sandalye üzerinde öne ya da arkaya eğilerek devrilmekten/düşmekten kaçınınız.
- Tekerlekli sandalyeniz üzerinde bir şeye, nesneye ulaşmak için olduğundan fazla uzanmayın, bu düşmenize sebep olabilir.
- Yolculuk öncesi tekerlekli sandalyenizin bakımını yaptırınız.
- Tekerlekli sandalye kullanıcıları uçak seyahatlerinde uçağa ilk alınan ve uçaktan en son çıkan yolcu olurlar. Bunu bilmenizde fayda var.
- Uçağa binmeden önce tekerlekli sandalyenizin durumunu gösteren -üzerinde tarih ve saat olan- bir fotoğrafını çekmenizde oluşabilecek hasarlara karşı fayda vardır.
- Uçak, otel, otobüs vs rezervasyonlarınızda tekerlekli sandalye kullanıcısı olduğunuzu kesinlikle belirtiniz.
- Tekerlekli sandalye kullanıcıları dış mekânlarda zemindeki mazgallar, boşluklar, çukurlar vs gibi durumlara dikkat etmelidirler, sandalyenin ön tekerlekleri bu boşluklara takılarak düşmeye ve yaralanmalara sebep olabilir.
- Asansörün olmadığı mekânlarda yürüyen merdivenleri tek başınıza asla kullanmayınız, görevlilerden ya da çevrenizden yardım isteyiniz.
- Dış mekânlarda rampaları kullanmadan önce hava koşullarına bağlı olarak kaygan zeminler, delikler ve

pürüzlere karşı rampayı inceleyiniz.

- Tekerlekli Sandalyede iseniz, evinizin rampalarının, özellikle deprem gibi doğal afetlerden etkilenmeyecek materyallerden ve o sağlamlıkta yapılmasına dikkat ediniz.
- İşitme engelliler acil tehlike durumlarına karşı evlerinde ışık uyarı sistemi, ışıklı uyarılı duman detektörü ve yatak ve yastık titreşim alarm düzenekleri kurdurmalıdır. Kullandıkları elektronik cihazların ışıklı uyarı sistemleri olmalıdır.
- İşitme engelliler dış mekânlarda araç trafiğinin yoğun olduğu yerlerde çok dikkatli olmalıdırlar.
- İşitme engelliler kullandıkları işitme cihazlarının (implant) suyla temasından kaçınmalıdır.
- İşitme engelli bireyler, alışveriş merkezi vs yerlere gittiğinde, acil durumda kullanılan ışıklı uyarı sistemlerinin nerelerde olduğuna göz gezdirmelidir.

Konuşma engelliler

- Konuşma engeliniz var ise muhakkak kendinizi anlatmak için ufak kağıtlar ve bir kalem bulundurunuz.

Süreğen rahatsızlığı olan kişiler

- Süreğen (kronik) rahatsızlığı olan kişiler rahatsızlıkları ile ilgili ilaçların sürekli yanlarında olduğundan emin olmalıdır.
- Böbrek hastaları seyahat edecekleri zaman gidecekleri yerde diyaliz merkezinin olduğundan emin olmalıdır.

