

## **“İNSAN NASIL YAŞARSA ÖYLE ARAÇ KULLANIR”**

**Türkiye’nin ilk Trafik Psikoloğu Prof. Dr. Yeşim Yasak, Radyo Trafik Ankara’da katıldığı “Uzman Görüşü” programında Elvan Palaşoğlu’nun sorularını yanıtladı. Prof. Dr. Yasak, afet psikolojisi hakkında önemli açıklamalarda bulundu.**

Trafik Psikoloğu Prof. Dr. Yeşim Yasak, “Afet ile ilgili bir travma yönetmemiz gerekiyor. Ben afet ile ilgili uzman değilim ama trafik psikolojisi açısından baktığımda kendi söküğümüzü dikmek zorunda kaldıysak farklı bir psikoloji içerisine gireriz. Trafikte bir su baskını ile karşılaştığınızda önce kendimizi kurtarma çabasına düşüyoruz. O esnada çevremizi düşünmüyoruz. Ancak bu noktada güvenli davranışların oluşabilmesi için bireylere yaşanılacak afetler hakkında doğru bilgiler vermemiz gerekmektedir. Afet durumlarında malımızı kurtarmamız için canımızı dahi tehlikeye atabiliyoruz.” dedi.

### **“ALTIN ANAHTAR BİLGİDİR”**

Prof. Dr. Yasak, krizi yönetmenin eğitim ile ilgili olduğunu da söyledi ve ekledi:

*“Bazı insanlar doğuştan tez canlı ya da soğukkanlı olabilir ama önemli olan yine de bilgidir. Siz, karlı havada nasıl araç kullanacağınızı bilmiyorsanız doğuştan soğukkanlı olmanızın bir anlamı olmaz. Ne kadar bilir ve pratiğiniz varsa o kadar soğukkanlı olur ve krizleri daha kolay yönetebilirsiniz.”*

### **“NEFES KONTROLÜ ÇOK ÖNEMLİ”**

Prof. Dr. Yeşim Yasak, panik durumlarında nefes alışverişinin önemine de dikkat çekti. “Panik anlarında nefesimizi düzenlememiz en büyük yardımcımız olacaktır.” ifadelerini de kullanan Yasak şöyle devam etti:

*“Bir afet anında önce nefesimize odaklanmamız gerekmektedir. Nefes alıp verdikçe beynimiz toparlar ve daha rahat çalışarak olumlu düşünmemizi sağlar. Göçük altında kalmak ya da aracınız yuvarlandı aracınızın üzerine bir şeyler döküldüğünde etrafı göremezsiniz. Böyle durumlarda dahi kurtulan insanlar var. En önemli şey sakinliğe kendimizi çekebilmemiz. Kaçış öncesi durumu analiz ederek neler yapabileceğimizi düşünerek etrafımızdaki imkânları değerlendirmemiz gerekmektedir.”*

### **“DOĞRU İLETİŞİM KURMALIYIZ”**

“Trafikte iletişim nasıl olmalı ve iletişim nedir?” sorularını da yanıtlayan Trafik Psikoloğu Yasak, şu bilgileri aktardı:

*“İletişimi bir mesajın alışverişi şeklinde tanımlıyoruz. Ancak bir mesajı iletirken nasıl ilettiğimiz de önemlidir. İletişim yaparken problemi çözebiliyor muyuz yoksa daha büyük sorunlara mı sebep oluyoruz. Bu nedenle başarılı ve etkili bir şekilde iletişim kurmamız gerekiyor. Eğer başarılı iletişim kurarsak hayatımızda birçok şey yolunda gider. Etkili iletişimin en önemli*

*ögesi empatidir. Sözcükler iletişimin yüzde 7'sini oluşturur. İletişimin en büyük payı jest ve mimiklerdir. Trafikte de iletişim çok önemlidir. Bizler gibi araçlar da iletişim kurarlar. Sinyal vermek yani uyarıcılar da trafikteki iletişimin dilidir. Sosyal hayatımızda nasıl yaşıyorsak öyle araç kullanırız. Hayatın gerginliği ve yaşam tarzımız araç kullanma tarzımıza etki etmektedir.”*