

ÇANKIRI KARATEKİN ÜNİVERSİTESİ PSİKOLOJİ BÖLÜMÜ



DEPREM SONRASI OLASI PSİKOLOJİK SORUNLARA İLİŞKİN BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

Şubat, 2023/ Çankırı

Yan yana değilsek de biriz, beraberiz...

Önemli not: Bu kaynaktan en yüksek düzeyde yarar sağlamanız için ilk aşamada broşürün elinizdeki bilgilendirme kısmını okumanız, ardından da diğer broşürün içeriğindeki önerileri mümkün mertebe uygulamaya çalışmanız yararınıza olacaktır.

Bu broşür (ler) niçin hazırlandı?

⇒ Önemli bir kısmını deprem gibi doğal afetlerin oluşturduğu büyük kitlesel travmalar, bireysel travmalardan önemli bir noktada farklılaşır. Bu ise bireylerin böyle zamanlarda deneyimlediği bireysel çaresizlik hislerinin dışında, **ait hissettikleri topluluğun da çaresizliğini yaşıyor olmalarıdır.**

⇒ Yakın zamanda yaşadığımız yalnızca 10 ilimizi değil tüm ülkemizi etkileyen depremler hepimizi derinden üzmüştür. Yaşadığımız bu kitlesel travma, yaşantımızı ciddi sekteye uğratmış dahası birçoğumuzu ruh sağlığımızın bozulma riskiyle karşı karşıya bırakmıştır. Öte yandan insanlık tarihi boyunca yaşanan doğal afetler ve kitlesel travmalar sonucunda akut dönemde yapılabilecek **"psikolojik ilk yardım"** müdahalelerinin önemli bir yeri vardır. Nitekim bu tür bir müdahalenin uzun vadede oluşabilecek ruhsal sorunların oranını azalttığı varsayılır.

⇒ Elinizdeki broşür ve bu kaynağın devamı niteliğindeki diğer kaynak, yaşadığımız depremden doğrudan ya da dolaylı olarak etkilenenlerin iyilik hallerine bir nebze de olsa olumlu katkı sağlamak amacıyla hazırlanmıştır.

Doğal afet travması olarak "deprem"

⇒ Çoğu zaman biz insanlar için Dünya, kendimizi güvende hissettiğimiz ve üzerinde yaşarken güvenilirliğini pek de sorgulamadığımız bir yerdir. Ancak, **"travmatik yaşantılar"** olarak adlandırdığımız bazı istenmedik ve olağandışı tehlike durumları, ne yazık ki bizlerin bu dünya meydanında **"emniyette olma"** hissimizi engellemekte ve mevcut savunma düzeneklerimizi yetersiz bırakabilmektedir.

⇒ Kendimizin ve yakın çevremizin fiziksel ya da ruhsal bütünlüğüne karşı ciddi bir tehdit algısı yaratan bu durumlardan **kimisi insan eliyle kimisi de doğal yollarla** gerçekleşir. Doğal yollarla gerçekleşen travma yaşantılarında ise depremler ayrı bir yere sahiptir.



⇒ Doğal bir afet olarak depremler, belirli bir coğrafyada **aniden** ortaya çıkan, **bireysel ve kolektif stres yaratan ve önemli yıkım, kayıp ve yaralanmalara yol açan** olaylardır.

⇒ Bu tür bir yaşantıya **doğrudan maruz kalmasalar** da bireylerin **yakınlarının/ sevdiklerinin maruz kalması** ya da **diğerlerinin olumsuz yaşantılarına tanıklık etmeleri** halinde de travmatik bir olayla karşı karşıya kalındığı kabul edilir. Tanık olmak da en az doğrudan yaşamak kadar öreseyici olabilir.

Deprem sonrasında gözlenebilecek olası ruhsal travma tepkileri nelerdir?

⇒ Deprem gibi afetler sonrasında bireylerde ortaya çıkan travma tepkileri **olağan dışı (normal olmayan) bir yaşantıya verilen olağan (normal) tepkiler** olarak kabul edilir. Bu tepkilerin zaman içinde ve büyük oranda, **kendiliğinden veya kısa dönemli psikolojik ve sosyal desteklerle** ortadan kalkması beklenir.

⇒ Aşağıda deprem travmasına doğrudan veya dolaylı maruz kalan veya yakın kaybına tanık olan bireylerin olay sonrası sergileyebilecekleri bazı olağan **fiziksel, duygusal, bilişsel-davranışsal** tepkilere yer verilmiştir:

Depremi hemen sonrası gözlenebilecek tepkiler

- ⇒ İnanmama/inkâr
- ⇒ Aşırı korku, üzüntü, çaresizlik, umutsuzluk hisleri
- ⇒ Ne olup bittiğini anlamakta zorlanma, ne yaptığını ya da nerede olduğunu bilememe hali
- ⇒ Gürültüye/sese karşı duyarlılık
- ⇒ Düşünmeden/ otomatikleşmiş şekilde davranma
- ⇒ Hissizlik, donukluk, tepki verememe ve şok ya da yerinde duramama hali
- ⇒ Dalgınlık/ karar verme güçlüğü



Depremi üzerinden bir haftadan daha fazla zaman geçse bile hala gözlenebilecek tepkiler

- ⇒ Aşırı kaygı/ korku, çaresizlik, ümitsizlik, dehşet hisleri ya da şok, hissizlik ve ağlayamama
- ⇒ Kötü bir şey olacağına ilişkin bir tetikte olma hali
- ⇒ Gün içinde ya da uyku saatinde "Flashback" anları* deneyimleme (*Deprem anına ilişkin görsel veya işitsel duyular veya alınan kokular, dokunulan veya tadılan şeyler ile ilgili istenmediği halde tekrarlayan anıları kapsayan imgeler)
- ⇒ Yaşananlarla ilgili rüyalar/ gündüz düşleri görme
- ⇒ Olayın tamamını ya da bazı kısımlarını hatırlayamama

- ⇒ Depremi ya da varsa yakın kaybını hatırlatan yerlerden, eşyalardan ya da insanlardan kaçınma
- ⇒ Uykusuzluk, yerinde duramama, çabuk öfkelenme, aşırı irkilme, çarpıntı gibi gerginlik belirtileri gösterme
- ⇒ Artık bir geleceğin olmadığı hissine kapılma
- ⇒ Yakınların ölmesi ile ilgili olarak suçluluk hissetme
- ⇒ Dünyayı anlamsız ve boş hissetme, yalnızlık hissi

Yakın kaybına tanık olduğunda ya da bu durum öğrenildiğinde gözlenebilecek tepkiler

- ⇒ Kayıp sonrası ani ve şiddetli tepkiler verme ya da hiç tepki göstermeden donakalma, ağlayamama
- ⇒ Yakının vefatını inkâr etme ya da kabul edememe (örneğin kaybedilen yakın her an dönecekmis hissi)
- ⇒ Kayıp sonrası yoğun öfke, suçluluk ve pişmanlık hissetme
- ⇒ Başkaları tarafından anlaşılmadığını düşünme

Deprem ve ruh sağlığı üzerindeki etkileri: Ne zaman psikolojik yardım almalı?

⇒ Deprem travmasına maruz kalan bazı kişilerde deprem sonrası ortaya çıkan ve sözü edilen olağan tepkiler **azalmayarak ve yoğun olarak** gözlenmeye devam eder. Dahası bu tepkiler **gecikmeli olarak sonraki zamanlarda** da ortaya çıkabilir ve nihayetinde önemli ruhsal sorunlar yaratabilir. Bu süreçte **özellikle**:

- ⇒ Deprem sonrası yaşadığınız bedensel, duygusal, bilişsel ya da davranışsal tepkiler zamanla azalmıyor ve bu davranışların sıklığı ve şiddeti giderek artıyorsa,
- ⇒ Bu tepkiler sizin günlük yaşamınızı ve işlevselliğinizi ciddi şekilde ve olumsuz yönde etkiliyorsa,
- ⇒ Kendinizde uyku ve iştah sorunları gözlemliyorsanız,
- ⇒ Geleceğe ve sevdiğinizlere dair yoğun bir endişe ve umutsuzluk hissiniz varsa,

- ⇒ Boşlukta, duygusuz, donmuş, sanki bir rüyadaymış ya da bedeninizin dışındaymış gibi hissediyorsanız,
- ⇒ Deprem anıyla ilgili istemeseniz de yineleyen biçimde görüntüler ya da sesler zihninizde beliriyorsa,
- ⇒ Eskiden ilginizin olduğu etkinliklere karşı ciddi bir motivasyon kaybınız varsa,
- ⇒ Sevdiğiniz yakınlarınızı kaybetmenin acısıyla başa çıkmanın bir yolunu bulmakta güçlük çekiyorsanız,

'O zaman bu belirtileri ciddiye almak ve hiç zaman kaybetmeden mutlaka profesyonel bir yardıma başvurmak faydalı olacaktır...'



Kaynaklar

1. Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). Ruhsal bozuklukların tanılma ve sayımsal elkitabı (DSM-V), tanı ölçütleri başvuru elkitabı. (E. Köroğlu, Çev.) Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
2. Dyregrov, A. (1999). Kritik Olayları, Travmaları ve Kayıpları Takip Eden Psikolojik Bilgilendirme: Grup Liderleri İçin Kılavuz. Ankara: Kuban Matbaacılık.
3. Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü, (2020), Deprem ve Psikolojik Travma: Yetişkinler için Yardım Kılavuzu.
4. Türk Psikologlar Derneği (2016, 19 Mart). Travmatik yaşam olaylarının psikososyal etkileri ve baş etme yolları. Erişim tarihi: 2 Şubat 2017, <https://www.psikolog.org.tr/?Detail=1519>.
5. Türk Psikologlar Derneği, (2020), Ege Denizi Depremi Sonrası Bilgilendirme Broşürü.
6. Türkiye Psikiyatri Derneği Ruhsal Travma ve Afet Psikiyatrisi Çalışma Birimi, (2020), Deprem Sonrası Erken Dönemde Ruhsal Sağlığını Nasıl Korursunuz?: Halka Yönelik Bilgilendirme Broşürü.

*** Bu broşürün her hakkı saklıdır ve Çankırı Karatekin Üniversitesi Psikoloji Bölümü'ne aittir. Kaynak gösterilmek ve orijinali değiştirilmemek kaydıyla kullanılabilir.**