



Deprem Sonrası Psikolojimiz

6 Şubat 2023 günü ve sonrasında gerçekleşen depremlerin acı deneyimini gencinden yaşlısına hepimiz; direkt olarak, bir yakınımızın etkilenmesiyle veya dolaylı yoldan haberler ve sosyal medya vasıtasıyla deneyimledik. Vefat edenlerin yakınlarına baş sağlığı, yaralılara ise acil şifalar dileyerek

başlamak isterim.

Deprem belirsiz, kontrol edilemez ve öngörülemeyen yapısı gereği hepimizi şaşırtan hatta dehşete düşürebilen bir yapıya sahip. Bu süreçte normal şartlarda güvenli alanlardan biri olarak nitelendireceğimiz evlerimizde güvenle barınamaz bir hale gelmiş, temel güvenlik duygumuzun sarsıldığını derinden hissetmiş veya hissetmekte olabiliriz. Psikoterapi kişilerin kaygıları ile baş etmesine yardımcı olmayı hedefleyen ve bu süreçte kaygıların gerçekliğini sağlıklı bir şekilde değerlendirebilmeyi amaçlayan bir çeşit araçtır. Deprem söz konusu olduğunda Türkiye'nin fay hatlarının yoğun bir şekilde geçtiği bir deprem bölgesinde bulunduğu inkar edilemez bir gerçektir. Dolayısıyla depremin ve travmatik olabilen sonuçlarının gerçekliği kabul edilmelidir. Travmaya verilebilen genel tepkiler olarak sunulan; savaşıma, donma ve kaçma tepkilerini belki duymuşsunuzdur. Bu tepkiler aslında aynı duruma farklı tepkiler verebileceğimize işaret eder. Depremin bir doğal afet olduğunu ve bu felakete verdiğimiz tepkilerin anormal bir duruma verilen normal tepkiler olduğunu kendimize ve yakınlarımıza hatırlatabilmemiz fayda görüyorum.

Bu süreçte siz veya çevrenizdekiler aşağıdaki belirtileri deneyimliyor olabilirsiniz;

- Uykuya dalmakta güçlük, uyku bölünmesi, uyumak istememe ve/ya çok uyumak isteme
- İştahsızlık veya fazla yemek yeme isteği
- Ani irkilmeler, sallanma hissi ve/ya titreme
- Mide ağrısı ve/ya bulantısı
- Panikleme hali ve/ya panik atak geçirmek
- Sıkça ağlamak ve/ya ağlama isteğinin gelmesi
- Kalp çarpıntısı, kalp ritminde düzensizlik ve/ya göğüs kafesinde sıkışma/ağrı hissi
- Kıpır kıpır olma hali ve/ya hareketsizleşme
- Gündelik işlere odaklanmakta güçlük
- Her an size ve/ya sevdiklerinize kötü bir şey olacağına yönelik kaygılar ve korkular

- Depremi bizzat deneyimlediyseniz bu deneyime yönelik zihninize gelen bazı görüntüler/sesler veya dolaylı yoldan yaşadığınız bir deneyimden zaman zaman zihninize gelen görüntüler/sesler
- Suçluluk, utanç, umutsuzluk ve/ya çaresizlik hissetme
- Öfkeyi yönetmekte zorlanma
- Her an birileriyle ve/ya her an yalnız olmak istemek
- Kapalı alanlara girmek istememe, korkma ve/ya kaçınma

Ve benzeri başka belirtileri deneyimliyor olabilirsiniz. Bunlara travmatik bir durumu deneyimledikten sonra verilen akut stres tepkileri deriz. Bu tip tepkileri kişilerin %90'ı deneyimlemektedir; bunlar beden ve ruh bütünlüğümüzü korumak üzere zihnimizin aktive ettiği bir çeşit savunma mekanizması olarak değerlendirilebilir. Beyin, travmaları işleme ve adapte olma mekanizmasına ve kapasitesine sahiptir. Fakat bunun için bireyin; temel ihtiyaçlarına erişim sağlayabilmesi, kendini güvende hissedebilmesi ve belli bir sürenin geçmesi gerekir. Olayın üzerinden 1-1.5 ay geçtiği bir durumda bu tip semptomların şiddetinde veya sıklığında azalma olmadığı veya artış görüldüğü, kişinin gündelik hayatına devam etmekte zorlandığı, intiharı düşündüğü ve/ya planladığı durumlarda bir ruh sağlığı uzmanına başvurmakta fayda olabilir. Bu süreç diğer her şey gibi herkes için değişkendir. Hala depremin yaşandığı bölgede konaklıyor olmak ve artçı depremlere maruz kalıyor olmak da kişiler için yeni travmalar yaratabileceğinden bu süre uzayabilir. Yaş, cinsiyet, kişinin duruma maruziyet süresi, şu anda içinde bulunulan koşullar, kişinin yakınlarına erişimi olup olmaması gibi birçok faktör bu süreçte etkili olabilir. Azınlık gruplara mensup olmanın bu süreci zorlaştırabilen bir faktör olduğu da göz önünde bulundurulmalıdır. Bunların yanı sıra depremde yakınlarını kaybetmiş kişilerin yas tepkileri deneyimlemeleri de oldukça doğaldır. Bu yas tepkileri de kişiye özeldir ve farklılık gösterebilir. Bir yandan hayatta kalmanın suçluluğunun da deneyimlendiği görülmüştür. Hayattaki kişinin vefat eden kişiyi kurtarmış olabileceği inancı da yas ve/ya travma sonrası süreci olumsuz yönde etkileyebilen bir düşüncedir.

Travmaları deneyimleme şekillerimiz her ne kadar farklı olsa da bu tip ortak travmalarda işlevselliği kanıtlanmış birkaç yöntemden bahsetmek isterim. Öncelikle felaketin gerçekliğini ve bu duruma yönelik hislerimizi kabul etmemiz ve bu hisleri yaşamak için kendimize izin vermemiz gerekir. Beynimizin yaşananları ve yaşananlara yönelik hisleri işlemelemeye dair ihtiyacı karşılanmalıdır. Araştırmalar ortak bir felaket ve sonuçlarını yaşıyor olma konusunda birliktelik ve dayanışmanın iyileştiriciliğine işaret etmiştir. Geçmişte de bu tip büyük faciaların etkilerini en kısa sürede atlatabilmek toplumun birliği ile mümkün olmuştur. Özellikle mümkünse tanıdığınız ve güvendiğiniz kişilerle vakit geçirmenizi ve duygusal paylaşımda bulunmanızı öneririz. Bu

aşamada sosyal dayanışmanın önemi yadsınamaz. Temel ihtiyaçlara erişim sağlandıktan, gerekli önlemler alındıktan, sosyal bir toplulukta yer edinebildikten sonra yapılabilecek en faydalı şey sağlıklı rutinler oluşturmaktır. İnsan rutine alışkın ve rutinler içerisinde güvenli hisseden bir canlıdır. Dolayısıyla kontrolünde olmayan bir durum olan depremin kontrol edemediğı sonuçlarını deneyimlerken kontrolü sağlayabileceğı basit bir rutin oluşturmak iyi gelebilir. Bu rutin; sabah yaklaşık olarak aynı saatlerde uyanmak, elini yüzünü yıkadıktan sonra 15 dakika yürüyüş yapmak, sonrasında kahvaltı etmek kadar sade olabilir. Zamanla bu rutinelere ufak hedefler eklenebilir, bu sayede kişi kendisini amaçsız ve çaresiz hissetmez. Burada amaç hayatın kontrol edilebilen boyutlarına odaklanabilmek ve belki de yerle bir olmuş bir hayatı yeniden inşa edebilmek için her gün ufak da olsa bir tuğla taşıyabilmektir. Kişinin hangi koşullarda olursa olsun kendini işe yarar bir pozisyonda ve başkalarına yardım edebilir hissetmesi önemlidir. Bunun için de kendine şefkatle bakım verebilmesi gerekmektedir.

Yaralarımızı birlikte sarabileceğimiz ve daha güzel günler göreceğimiz umuduyla hepimize geçmiş olsun. İhtiyaç hissederseniz bir ruh sağlığı uzmanına başvurmayı lütfen unutmayın. Gönüllü psikolojik danışmanlık veren kurumların listesine aşağıdaki linkten ulaşabilirsiniz.

<https://www.psikolojiarsiv.com/ucretsiz-psikolog-destegi-nasil-alinir/#Depremden-Etkilenenler-icin-Ucretsiz-Psikolojik-Destek-Veren-Kurumlar-GUNCEL>

Kaynaklar

Prof. Dr. Hakan Türkçapar- "Travmada Erken Psikolojik Müdahaleler: Ne yapmalı? Ne yapmamalı?"- Youtube Canlı Yayını, 10 Şubat, 2023

Prof. Dr. Hakan Türkçapar- "Deprem ve Psikolojimiz"- Youtube Canlı Yayını, 17 Mart, 2023

Psikolog Cansu Erdoğan