

## Deprem ve Psikolojik Travma

Deprem gibi bir afet sonrasında insanlar fiziksel ve psikolojik travma yaşayabilirler. Genel olarak psikolojik travma, korkutucu ya da zarar verici olaylar karşısında insanların gösterdikleri tepkileri tanımlamak için kullanılır. Travmatik olay, kişinin kendi başına gelebilir, kişi bir başkasının yaşadıklarına şahit olabilir ya da bir başkasının yaşadıklarını duymuş olabilir. Bu üç durumda da **kişilerin derinden etkilenmesi ve psikolojik travma yaşamaları normaldir.**

Psikolojik travma tepkileri, yaşanan depremin hemen ardından ortaya çıkabileceği gibi gecikmeli olarak sonraki zamanlarda da ortaya çıkabilir. Psikolojik travma tepkilerinin şiddeti ve yoğunluğu kişiden kişiye değişiklik gösterebilir. Aşağıda, deprem sonrasında bireylerde görülebilecek ortak psikolojik travma tepkileri sunulmaktadır.

### Travmatik Bir Olaya Verilen Ortak Tepkiler

- » Yorgunluk, bitkinlik, tükenmişlik
- » Uykusuzluk ve uyku sorunları
- » İştah bozuklukları
- » Baş ve karın ağrısı gibi fiziksel şikâyetler
- » Bağışıklık sisteminin bozulması
- » Çeşitli korku ve kaygılar
- » Öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk
- » Umutsuzluk, çaresizlik, çökkünlük
- » Kendini suçlama, pişmanlık duyma, utanma
- » Kendini katı ve duygusuz hissetme
- » Kendini değersiz hissetme
- » Kendini güvende hissetmeme
- » Her şeyin kontrolden çıktığını düşünme
- » Dikkat eksikliği, dikkatin dağınık olması
- » Karar verme güçlüğü
- » Aklın karışması
- » Ne olup bittiğini anlayamama
- » Dünyayı anlamsız ve boş hissetme
- » İçe kapanma, kendini toplumdan uzak tutma
- » Başkaları tarafından anlaşılmadığını düşünme
- » İlişkilerde yaşanan çatışmaların artması
- » Mesleki sorunlar, iş veriminin bozulması
- » İş ve özel hayatta sorunlar, başarısızlık
- » Günlük aktivitelerden zevk alamama

Depremin hemen ardından kişilerde bu ve benzeri davranışların görülmesi bir bakıma normal ve beklenen bir durumdur. Bu tür tepkiler **“anormal bir olaya verilen normal tepkiler”** olarak tanımlanır. Bu tepkileri yaşamamanız, sizin “zayıf veya güçsüz” bir insan olduğunuz anlamına gelmez. Dolayısıyla, deprem sonrası birkaç hafta içinde bu tepkilerin zamanla azalması beklenir.

Ancak, yaşadığınız deprem travmasıyla başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız psikolojik yardım almak gerçekçi ve doğru bir yaklaşım olacaktır.

Özellikle;

- » Deprem sonrası tepkilerde zamanla herhangi bir azalma olmuyorsa,
- » Bu davranışların sıklığı ve şiddeti giderek artıyorsa,
- » Bu tepkiler sizin günlük hayatınızı (ailenizi ve işinizi) ciddi şekilde olumsuz etkiliyorsa,
- » Bir nedeni olmaksızın, çok yoğun korku ve endişe yaşıyorsanız,
- » Aşırı kaygı ve panik belirtileri gösteriyorsanız (nefessiz kalma, sürekli titreme ve baş dönmesi, kalp atışının sürekli hızlanması, yüksek tansiyon, aşırı irkilme tepkileri vb.),
- » Geleceğe ve sevdiğinizlere dair yoğun endişe ve umutsuzluk hissediyorsanız,
- » İstemediğiniz hâlde sürekli deprem ile ilgili yaşadıklarınız gözünüzde canlanıyorsa,

**“HİÇ ZAMAN KAYBETMEDEN MUTLAKA OKULUNUZUN REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİNE, BÖLGENİZDEKİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİNE BAŞVURUNUZ VEYA BİR RUH SAĞLIĞI UZMANI İLE GÖRÜŞÜNÜZ.”**

YETİŞKİNLER  
İÇİN YARDIM  
KILAVUZU

DEPREM VE  
PSİKOLOJİK  
TRAVMA

## DEPREM SONRASINDA TOPARLANMANIZA YARDIMCI OLABİLECEK BAZI ÖNERİLER

Deprem gibi zorlu bir olayın ardından insanlar, kendilerini yeniden güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğunu bilmek ister. Bu yüzden, deprem travmasının kendiniz ve sevdiğiniz üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için çaba göstermeniz oldukça önemlidir.

Unutmayın ki deprem travmasını atlattıkça, tüm yaşadıklarınızı unutmak demek değildir. Deprem sonrasında toparlanmak ya da iyileşmek, zaman geçtikçe yaşadığınız travmanın etkileriyle daha iyi başa çıkabilmeniz, daha az sıkıntı yaşamamız ve kendinizi güvende hissetmemiz demektir.

Aşağıda, deprem sonrasında kendinize ve yakınlarınıza yardımcı olmak için bazı öneriler sunulmaktadır. Bu önerilerin bazıları size garip gelebilir ya da hoşunuza gitmeyebilir. Yine de bu öneriler, yaşadığınız psikolojik travmanın üstesinden gelmeniz ve toparlanmanızda size yardımcı olabilir.

### 1 SAĞLIĞINIZI ÖNEMSEYİN

Kendinize bakmayı ihmal etmeyin. Düzenli beslenmeye (mümkün olduğunca) ve yeterince dinlenmeye (uyuyamasanız bile) özen gösterin. Mümkünse spor yapın. Unutmayın ki fiziksel sağlık ve ruh sağlığı birbirleriyle yakından ilişkilidir. Fiziksel sağlığınıza dikkat etmek ruh sağlığınıza da korur. Bu nedenle, normal zamanda aldığınızdan daha fazla çay, kahve, asitli içecekler, şeker ve nikotin tüketmeyin; çünkü bunlar bedeninizde var olan stresi, gerilimi ve kaygıyı artırır.

### 2 KENDİNİZE ZAMAN VERİN

Deprem sonrası oldukça stresli bir dönemden geçebilirsiniz ve bu süreçte yaşadıklarınıza yönelik yoğun duygusal tepkileriniz olabilir. Çevrenizde olup bitenleri anlamak için kendinize zaman verin. Duygularınızı bastırmayın, aynı zamanda güçlü yanlarınızı da hatırlayın. Unutmayın ki zor şeyler yaşasanız da bunların üstesinden gelebilir ve onlara çözüm bulabilirsiniz.

### 3 GÜNLÜK YAŞANTINIZA DEVAM ETMEYE ÇALIŞIN

Bir afet sonrasında günlük rutin işlerinize dönmek biraz zaman alabilir ancak deprem öncesindeki günlük işlerinize dönebilmek için **(çok acele etmeden)** çaba harcamalısınız. Eskisi gibi aynı saatlerde yemeğinizi yemek ya da uyumak, çocukların okula gitmesini sağlamak ve işe gitmek gibi. Günlük rutinlerinizin devam etmesi normalleşme sürecinize katkı sağlayacaktır.

### 4 AİLE VE ARKADAŞLARINIZLA ZAMAN GEÇİRİN

Deprem sonrasında yakınlarınızla, arkadaşlarınızla ya da sevdiğinizle iletişim kurmak oldukça yararlı ve önemlidir. Zaman zaman içinizden gelmesi bile onlarla yaşadıklarınız hakkında konuşun. Bazen yalnız kalmak istemeniz oldukça normaldir ancak kendinizi sevdiğinizden uzaklaştırmayın.

### 5 DUYGU VE DÜŞÜNCELERİNİZİ PAYLAŞIN

Sizi anlayabildiğini düşündüğünüz diğer insanlara deprem anında ve sonrasında yaşadıklarınızı anlatın. Yaşadıklarınız hakkında konuşurken, olaylarla birlikte, izlenimlerinizden, düşüncelerinizden ve duygularınızdan da bahsedin. Birileriyle konuşmak, deprem sonrası toparlanmaya ve olup biteni daha iyi anlamınıza yardımcı olur.

### 6 YAŞADIKLARINIZI YAZMAYI DENEYİN

Şayet deprem sonrasında yaşadıklarınızı birileriyle konuşmaya hazır değilseniz, bunları kaleme almanın da oldukça yararlı olduğu bilinmektedir. Yaşadıklarınızı yazarken sadece olayları değil, duygu ve düşüncelerinizi de yazmak size iyi gelecektir.

### 7 ANİ KARARLAR ALMAYIN

Deprem gibi afetler; dünyaya, yaşama, geleceğe, amaçlarımıza ve ilişkilerimize yönelik duygu ve düşüncelerimizi sarsabilir. Bu yüzden, deprem sonrasında yaşamınızı bütünüyle değiştirecek ani kararlar vermeyin. Yaşadıklarınızı değerlendirirken sabırlı olun. Yaşamınızla ilgili ani bir karar vermeden önce mutlaka sevdiğiniz ve güvendiğiniz insanlarla konuşarak yaşadıklarınızı yeniden değerlendirmeye çalışın.

### 8 MEDYAYI SAĞLIKLI KULLANIN

Medya ya da sosyal medya üzerinden deprem sonrası ne olup bittiğini öğrenmek istemeniz oldukça doğaldır. Ancak deprem ile ilgili haberleri aşırı şekilde takip etmekten, sürekli tekrarlayan deprem görüntülerini izlemekten vb. kaçının. **Depreme ait görüntü, resim, haber ve tartışmalara gereğinden fazla odaklanmak, travma tepkilerinizin artmasına neden olabilir.**

### 9 UZMANA BAŞVURUN

Birkaç hafta içinde, buradaki önerileri uygulamanıza rağmen, yaşadığınız deprem travmasının olumsuz psikolojik etkileri devam ediyorsa ve yaşadığınız psikolojik travma ile başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız, daha detaylı bilgi için, okulunuzun **rehberlik ve psikolojik danışma servisi, bölgenizdeki rehberlik ve araştırma merkezi, psikososyal destek birimi veya bir ruh sağlığı uzmanı ile görüşebilirsiniz.**