

DEPREM

BİZE

NE YAPTI?



Depremler aslında yalnızca doğa olaylarıdır. Ancak, insanlar için hayatın birçok alanında stres yaratan bir hale geldiklerinde afete dönüşürler. **Afetler, normalde kullandığımız baş etme mekanizmalarının yeterliliğini kaybettiği travmatik olaylardır.** Afetler neden olduğu beklenmedik mal ve can kayıpları nedeniyle hem bireysel hem de toplumsal travmalara yol açabilir. Bireysel travmalar doğası gereği kendimizin ve sevdiğimizlerin güvende olduğu gibi yaşamımız boyunca oluşturduğumuz varsayımları geçersiz kılar; ne kadar kırılabilir ve incinebilir olduğumuzu hatırlatır; **kontrol ve güven duygularımızı zedeler.** İnsanlar arasındaki sosyal bağların kopması, güvenin sarsılması, toplumsal uyumun yitilmesi ise toplumsal travmalara neden olur.

Travmatik yaşantılar **üç şekilde sonuçlanabilir;**

- Bazı bireylerde bir değişiklik olmayabilir.
- Bazıları duygusal olarak yaralanıp incinebilir, öz kaynakları ile yaşadığı güçlüğün üstesinden gelemediği için uzman desteğine ihtiyaç duyabilir.
- Bazı bireyler ise travmatik yaşantılar ardından daha da güçlenip hayata dair yeni bakış açıları kazanabilir

Yani travmatik olaylar herkesi aynı şekilde etkilemez. **Peki kimlerin afetler sonrası olumsuz etkilenme olasılığı daha fazladır?**

Afetler travmatik strese yol açtığına, bireyler çok farklı tepkiler gösterebilirler. İç ve dış dünyadan kaynaklanan durumlara ilişkin tehdit veya tehlike algılandığında sinir sistemimiz uyarılır. Bu uyarı sonucunda ise “savaş ya da kaç” tepkileri zinciri oluşur. Sinir sisteminin uyarılması ile bedensel ve psikolojik düzeyde tepkiler ortaya çıkar. Bu tepkiler normal sayılabilecek tepkilerden yoğunluğu ve sıklığı göz önünde bulundurulduğunda işlevselliği zedeleyen tepkilere kadar çeşitlenebilir. Zaman içerisinde bu tepkilerin yoğunluğunun azalması beklenir. Bu tepkilerin zamanla azalıp bireylerin normale dönemedikleri durumunda bir uzman yardımı almaları iyi olur. Aşağıdaki tabloda afetler sonrası en sık deneyimlenen tepkiler özetlenmiştir.

Somatik

- Sallanma hissi, baş dönmesi
- Bulantı, mide, bağırsak sorunları
- Bağışıklığın zayıflaması
- Kronik yorgunluk/bitkinlik
- Uyku sorunları
- İştah sorunları
- Baş ağrısı
- Cinsel istekte azalma
- Çarpıntı, göğüs ağrısı

Bilişsel

- İstenmeyen düşünce ve anılar
- Rüyalar yoluyla yeniden yaşantılama
- Her şeyin gerçek dışı görünmesi
- Hafıza sorunları ve hatırlamakta güçlük
- Kafa karışıklığı
- Yaşadıklarını çarpıtma
- Dikkat süresinde azalma, günlük işlere odaklanamama
- Rasyonel düşünememe
- Karar vermekte güçlük
- Yanlış inançlar geliştirme (depreme bilimsel temelleri olmayan sebepler arama)
- Özsaygı/özgüven kaybı

Duygusal

- Korku ve kaygı
- Öfke
- Şok
- Kontrol duygusunun kaybı
- İnkâr
- Suçluluk ve hayatta kalma suçluluğu
- Utanç
- Kayıtsızlık, hissizlik
- Hayal kırıklığı
- Karamsarlık, çaresizlik, ümitsizlik
- Boşlukta hissetme
- Güvensizlik
- Yas tepkileri

Sosyal ve Davranışsal

- Sosyal izolasyon, içe kapanma
- Destek verme ve alma konusunda güçlük
- Kişiler arası ilişkilerde çatışmalar ve bozulmalar (aile, iş, okul, romantik birliktelik)
- Kaçınma davranışları
- Şüpheli, yargılayıcı ve suçlayıcı olma
- Yerde duramama
- Saldırganlık
- Kolayca irkilme (ani seslere veya sallantılara duyarlı olma)



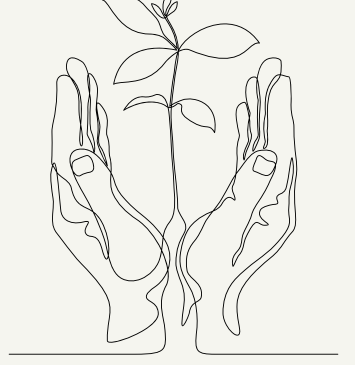
DEPREM, KAYIP VE YAS

İnsanlar afetlerden sonra yaşadıkları kayıplar nedeniyle **yas tepkileri** de gösterirler.

Sevilen birinin ölümü, kayıp yaşamanın tek yolu değildir. Bireyler depremde evlerini, okullarını, muhitlerini, rutinlerini ve normal hayatın akışına dahil olan diğer unsurları da kaybetmiş olabilir. Hatta uzuvlarını ve vücut bütünlüklerini de kaybetmiş olabilir.

Bunların tümü “kayıp” niteliğinde olabilir ve kişi için yas sürecini başlatabilir.

- ▶ Yas süreci, kaybedilenlerin artık olmadığı bu yeni dünyaya uyum sağlama sürecidir.
- ▶ Her ne kadar yas süreci insanlar için zorlu geçiyor olsa da, aslında günlük hayattaki işlevselliğin yeniden kazanılması için onlara yardım eder.



Yas kendi içerisinde bir çok farklı tepkiyi içerir. Aşağıda özetlenen yas tepkilerinin her biri yaşanan anormal duruma gösterilen normal tepkilerdir ve uyum sağlama sürecine hizmet eder.

Yas Tepkileri

Fiziksel

- Somatik şikayetler
- İştahsızlık
- Halsizlik
- Alkol ve madde kullanımı

Bilişsel

- Öz-güvende düşüş
- Odaklanma güçlükleri
- Ölümü inkar
- Ölen kişiyi sürekli olarak düşünme

Duygusal

- Depresif ruh hali
- Umutsuzluk, çaresizlik
- Kaygı
- Suçluluk
- Öfke
- Yalnızlık

Sosyal ve Davranışsal

- Sıklıkla ağlama
- Geri çekilme ve kendini insanlardan uzaklaştırma
- Tükenmişlik

Yaşanılan afet sonrası toparlanmayı hızlandırmak ve psikolojik sağlamlığı arttırmak için yapılacaklar vardır. Bunların başında kişinin güçlü yanlarının da farkında olması ve sağlıklı öz bakım becerilerini işe koşması önde gelir.

Ankara’da kampüs dışı psikolojik destek alınabilecek kurumlar

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Afet ve Travma Polikliniği	0 312 595 66 30 0 312 595 87 28
Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı	0 551 976 77 98
Ufuk Üniversitesi Ruh Sağlığı Polikliniği	0 312 204 40 00
Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi bünyesinde Psikiyatri Anabilim Dalı	0 312 212 82 82
TED Üniversitesi KÖK Psikolojik Danışma	kok.tedupdr@gmail.com instagram: kokpsikolojikdanisma
LaikaDes Psikolojik Danışma Merkezi https://www.laikapsikoloji.com	0312 440 91 75 0507 688 91 75
Yeni Benlik	https://www.yenibenlik.com

