

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 deprem afetinin hemen ardından ortaya çıkabileceği gibi gecikmeli olarak sonraki zamanlarda da ortaya çıkabilir. Psikolojik travma tepkilerinin şiddeti ve yoğunluğu kişiden kişiye değişiklik gösterebilir. Aşağıda, bir afet 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
- » Bağırsıklik 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 toplumdaki 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

Depremi 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 yaşamamız 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 yaklaşımdır olacaktır.

Deprem Sonrası Çocuk ve Ergenlerde Görülebilecek Bazı Tepkiler

- » Okulda çeşitli problemler yaşama (ders başarısının düşmesi, dikkatini toplamada güçlük yaşama, aşırı hareketlilik vb.)
- » Arkadaşlarından ve aktivitelerden uzaklaşma/içe kapanma
- » Kendini huzursuz, sinirli, korkmuş, tedirgin hissetme ya da vurdumduymaz tavırlar gösterme
- » Aşırı alıngan, sinirli ya da kavgacı olma
- » Korku ve öfke duygularıyla birlikte sosyal ilişkilerde kavgalar yaşama ya da yaşanan olayı yok sayma
- » Belirgin korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme
- » Karın ağrısı, baş ağrısı, mide bulantısı gibi fiziksel şikâyetler
- » Uyku ve yemek düzeninde değişiklikler yaşama (uykuya dalmakta güçlük, iştahsızlık, daha fazla yeme isteği, kâbuslar görme vb.)
- » Bebeksi konuşma, parmak emme, alt ıslatma gibi davranışsal gerilemelerin olması

ÖĞRETMENLER
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 isterler. Bu yüzden, deprem travmasının kendiniz ve sevdikleriniz üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için çaba göstermeniz oldukça önemlidir.

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

Aşağıda, deprem sonrasında öncelikle kendinize, yakınlarınıza ve öğrencilerinize 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 birbiriyle yakından ilişkilidir.

2 DUYGU VE DÜŞÜNCELERİNİZİ PAYLAŞIN

Çevrenizde olup bitenleri anlamak için kendinize zaman verin. 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 toparlanmanız ve olup biteni daha iyi anlamınıza yardımcı olur.

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, okula gitmek gibi.

4 AİLENİZ VE ARKADAŞLARINIZLA ZAMAN GEÇİRİN

Deprem sonrasında yakınlarınızla, arkadaşlarınızla ya da sevdiklerinizle bir araya gelmek ve onlarla vakit geçirmek oldukça yararlı ve önemlidir. Güvendiğiniz ve birbirinize her zaman destek olduğunuz kişilerle düzenli olarak iletişim kurmaya devam edin. Zaman zaman içinizden gelmese bile onlarla yaşadıklarınız hakkında konuşun. Bazen yalnız kalmak istemeniz oldukça normaldir ancak kendinizi sevdiklerinizden uzaklaştırmayın.

5 UZMANA BAŞVURUN

Birkaç hafta içinde, yaşadığınız deprem travmasının olumsuz psikolojik etkileri devam ediyorsa ve yaşadığınız psikolojik travma ile başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız, lütfen daha detaylı bilgi için, okulunuzun rehberlik servisi, bölgenizdeki rehberlik ve araştırma merkezi veya bir ruh sağlığı uzmanı ile görüşebilirsiniz.

Deprem gibi bir afet sonrasında çocuklar da fiziksel ve psikolojik travma yaşayabilirler. Çocuk ve ergenler de kendilerini yeniden güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğunu bilmek isterler. Bu yüzden, çocuk ve ergenlerin deprem sonrası tepkilerini gözlemlemek ve önerilerini uygulamaya çalışmak öğrencilerinizin yaşadığı psikolojik travmanın üstesinden gelmesinde önemli rol oynayacaktır.

DEPREM SONRASINDA ÖĞRENCİLERİNİZİN TOPARLANMASINA YARDIMCI OLABİLECEK BAZI ÖNERİLER

1. DİNLEYİN

Öğrencileriniz için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri onları dinlemektir. Öğrencinizi dinleyin, onların soru sormalarına izin verin ve görüşlerine saygı gösterin. Öğrencilerle karşılıklı konuşmak, onlarla sohbet etmek, birlikte resim yapmak ya da oyun oynamak öğrencilerin yaşadıkları bu zorlu süreci atlatmaları için en sağlıklı ve doğal yoldur.

2. GÜVEN VERİN

Gerçekçi bir şekilde artık güvende olduklarına dair öğrencilerinize moral verin. Tehlikenin şu an için geçtiğine ve tedbirlerin alındığına dair net mesajlar verin.

3. NORMALLEŞTİRİN

Öğrencilerinizin kaygı ve korku gibi yaşadıkları duyguları size anlatmalarına izin verin. Ancak onları özellikle deprem hakkında konuşmak için zorlamayın. Sadece dinleyin ve onlara anlayış gösterin. Uygun bir zamanda, deprem sonrası yaşanan duyguların normal olduğunu anlatın.

4. KORUYUN

Öğrenciler için günlük rutinlerini, düzenlerini korumak çok önemlidir. Bu nedenle normal sınıf rutinlerinizi oluşturmaya ve bu rutinleri sürdürmeye önem verin. Öğrencilerinizin öz bakım ve destek arama becerilerini kullanmaları için onları destekleyin.

5. TAKDİR EDİN

Deprem gibi zorlu olaylarda öğrenciler, dikkatli ve düşünceli davranma, cesaretli olma ve umut gibi güçlü yönlerini açığa çıkarma eğilimindedirler. Özellikle bugünlerde öğrencilerinizin olumlu davranışlarını gördükçe bu davranışlar için onları takdir edin. Öğrencilerinizi övmeniz, onları şımartmaz; tam tersine bu iyi ve olumlu davranışları yeniden yapmak için onları cesaretlendirir ve kendilerine olan güvenlerinin artmasını sağlar.

6. DUYGULARI ÖNEMSEYİN

Bir afet sonrasında öğrencilerinizle birlikte rahatlatıcı, eğlenceli bir şeyler yapmak ya da onlarla oyunlar oynamak size öncelikli ihtiyaç olarak gelmeyebilir. Ancak çocukların deprem sonrasında yeniden toparlanmaları için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek, duygularını ifade etmelerini kolaylaştırıcı ve rahatlatıcı aktiviteler yapmak oldukça önemli ve gereklidir. Öğrencilerinizin ne hissettiğini anlamak ve duygularını ifade etmelerine izin vermek toparlanmalarına yardımcı olacaktır.

8. BİLGİ EDİNİN

Kendinize ve öğrencilerinize yardımcı olmak için yapabileceğiniz en iyi şeylerden biri de doğru kaynaklardan bilgi almaktır. **Öğrencilerinizle ilgili danışmak istediğiniz bir konu olduğunda öğrenci ve ailesini okul rehberlik ve psikolojik danışma servisine veya rehberlik ve araştırma merkezlerine yönlendirin.**

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 yaklaşımdır.

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,
- » Sevdiğinizleri kaybetmenin acısıyla bir türlü başa çıkamıyorsanız

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

YETİŞKİMLER
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 atlatmak, tüm yaşadıklarınızı unutmak demek değildir. Deprem sonrasında toparlanmak ya da iyileşmek, zaman geçtikçe yaşadığınız travmanın etkileriyle daha iyi başa çıkabilmeniz, daha az sıkıntı yaşamanız ve kendinizi güvende hissetmeniz 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 birbiriyle 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, izlenimlerinize, düşüncelerinize ve duygularınıza 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 veya bir ruh sağlığı uzmanı ile görüşebilirsiniz.**