

## ÇANKIRI KARATEKİN ÜNİVERSİTESİ PSİKOLOJİ BÖLÜMÜ



### DEPREM VE PSİKOLOJİK TRAVMA

### BİLGİLENDİRME VE KENDİ KENDİNE YARDIM BROŞÜRÜ

Şubat, 2023/ Çankırı

*Yan yana değilsek de biriz, beraberiz...*

**Önemli not:** Bu kaynaktan en yüksek düzeyde yarar sağlamanız için ilk aşamada broşürün **tamamını** okumanız ardından da broşür içeriğindeki **önerileri** mümkün mertebe uygulamaya çalışmanız yararınıza olacaktır.

### Bu broşür niçin hazırlandı?

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

⇒ Yakın zamanda yaşadığımız yalnızca 10 ilimizi değil tüm ülkemizi etkileyen depremler hepimizi derinden üzmüştür. Yaşadığımız bu kitlesel travma durumu toplum 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.

⇒ Psikolojik ilk yardım, bireysel veya gruplar arası görüşmeler şeklinde ya da görsel ve sosyal medya aracılığıyla olabileceği gibi broşürler yoluyla da sağlanabilir. Broşür, içlerinde kolay erişim sağlanabilen ve basit anlatıma sahip bilgi içeriklerini barındırmaları açısından diğer müdahalelerden farklılaşırlar.

⇒ Bu broşür, yaşadığımız kitlesel deprem travmasından doğrudan ya da dolaylı olarak etkilenen vatandaşlarımızın 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.



⇒ Hem kendimizin hem de 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 yaşantıları içinde ise depremler ayrı bir yere sahiptir.

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

⇒ Bu tür bir yaşantıya **doğrudan maruz kalmaları** 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 örseleyici 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 ya da dolaylı olarak maruz kalan veya bir yakınının kaybına tanık olan bireylerin olay sonrası sergileyebilecekleri bazı genel fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkilere yer verilmiştir:*

### Depremi hemen ardından ortaya çıkabilecek olağan tepkiler

- ⇒ İnanmama/inkâr
- ⇒ Aşırı korku/ kaygı; hüznün, üzüntü, çaresizlik, acizlik, umutsuzluk, karamsarlık 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
- ⇒ Güvende olmama hissi, her şeyin kontrolden çıktığını düşünme ya da kontrol duygusunun kaybı



### Depremi üzerinden bir haftadan daha fazla zaman geçse bile hala gözlenebilecek normal/ beklendik tepkiler

- ⇒ Aşırı kaygı/ korku, çaresizlik, ümitsizlik, dehşet hisleri ya da şok, hissizlik, tepkisizlik ve ağlayamama gibi tepkiler sergileme
- ⇒ 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
- ⇒ Deprem olayının tamamını ya da bazı kısımlarını hatırlayamama
- ⇒ Depremi ya da varsa yakın kaybını hatırlatan yerlerden, eşyalardan, insanlardan ya da durumlardan kaçınma (Örneğin depremin olduğu eve girememe, insanlardan uzaklaşma, olayla ilgili konuşmayı istememe, yüksek katlı binalardan uzak durma)
- ⇒ Uykusuzluk, yerinde duramama, tahammülsüzlük, çabuk öfkelenme, aşırı irkilme, çarpıntı, hızlı nefes alma, titreme, nefes almakta zorluk -boğulacakmış gibi olma- gibi aşırı gerginlik belirtileri gösterme
- ⇒ Geleceğe ilişkin hedef belirleyememe ya da artık bir geleceğin olmadığı hissine kapılma
- ⇒ Yakınların ölmesi ile ilgili olarak suçluluk hissetme
- ⇒ Dünyayı anlamsız ve boş hissetme, yalnızlık hissi

### Yakın kaybına tanık olduğunda/ bu durum öğrenildiğinde gözlenebilecek normal/ beklendik tepkiler

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

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

⇒ Depreme bağlı psikolojik travma tepkileri, söz edildiği üzere çoğu insanda yaşanan depremin hemen ardından **geçici** olarak gözlenir ve bu kişiler **kısa süre içerisinde** kendilerine toparlarlar ve günlük yaşantılarına devam edebilir hale gelirler.

⇒ Deprem travmasına maruz kalan bazı kişilerde ise deprem sonrası ortaya çıkan fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkiler **zamanla azalmayarak daha uzun süreli/ yoğun** olarak gözlenmeye devam eder. Dahası bu tepkiler bu bireylerde **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 (aile, okul, iş) ciddi şekilde ve olumsuz yönde etkiliyorsa,
- ⇒ Bedeninizin farklı bölgelerinde anlam veremediğiniz ağrılar, uyuşmalar, karıncalanmalar, deri döküntüleri, kas tutulmalarının yanında, sık ishal ya da kabızlık, buz kesme ya da ateş basması hali gibi durumlar yaşıyorsanız,
- ⇒ Nefessiz kalma, sürekli titreme ve baş dönmesi, kalp atışının sürekli hızlanması, yüksek tansiyon, sık irkilme tepkileri gibi aşırı kaygı/ panik belirtileri gösteriyorsanız,
- ⇒ Geleceğe ve sevdiklerinize dair yoğun bir endişe ve umutsuzluk hissiniz varsa,
- ⇒ Kendinizi boşlukta, duygusuz, donmuş, sanki bir rüyadaymış ya da bedeninizin dışındaymış gibi hissediyorsanız,
- ⇒ Deprem anıyla ilgili istemeseniz de sürekli ve yineleyen biçimde görüntüler ya da sesler zihninizde beliriyor,
- ⇒ Kendinize ve çevrenize zarar verme davranışlarınız veya bununla ilgili rahatsız edici düşünceleriniz varsa,
- ⇒ Kendinizde uyku ve iştah bozukluğu belirtileri gözlemliyorsanız,
- ⇒ 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...'**

## Deprem sonrasında olası psikolojik travmanın etkilerini azaltmaya ve toparlanmaya yardımcı olabilecek öneriler

⇒ Deprem gibi bizi zorlayan bir yaşantının ardından, olası travmanın hem kendimiz hem de sevdiklerimiz üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için gayret göstermemizin ve **kısa sürede bazı önlemler almamızın** önemi büyüktür. Şüphesiz bu travma sonrasında toparlanmak ya da iyileşmek **yaşadığımız onca acıyı unutmak anlamına gelmez**. Ancak böyle bir olay sonrası biz insanların kendimizi **yeniden güvende hissetmeye** ya da **mümkün mertebe yaşamda bazı şeylerin kontrolümüzde olduğunu deneyimlemeye** ihtiyacı vardır.



⇒ **Aşağıda zamanla yaşanan travmanın etkileriyle daha iyi başa çıkabilmek ve daha az sıkıntı yaşamak adına, deprem sonrasında kendinize ve yakınlarınıza yardımcı olmak için bazı öneriler sunulmaktadır:**

### **Sağlığınıza dikkat edin!**

- ⇒ Ruhsal sağlığınıza korumanın önemli bir yolu **fiziksel sağlığınıza dikkat etmek ve kendinize bakmayı ihmal etmemektir**. Bu amaçla bu süreçte:
  - ⇒ Düzenli ve sağlıklı beslenmeye;
  - ⇒ **Uyuyamasanız bile** yeterli miktarda dinlenmeye;

- ⇒ **Spor, egzersiz** gibi fiziksel etkinlikler yapmaya;
  - ⇒ **Alkol ve sigara kullanma** gibi sağlığınıza olumsuz etkileyecek yöntemlere başvurmamaya;
  - ⇒ Bedeninizde var olan stresi artırma potansiyeli taşıyan **kahve, şeker ve asitli içeceklerin** kullanımında aşırıya kaçmamaya

gayret gösterin.

### **Kendinize zaman ayırın ve size iyi hissettiren şeyler yapın.**

- ⇒ Deprem sonrası oldukça zorlu ve stresli bir dönemden geçebilirsiniz ve bu süreçte yaşadıklarınıza yönelik yoğun ve olumsuz duygusal deneyimleriniz söz konusu olabilir.
- ⇒ Yaşanan olumsuz duyguları azaltmak adına **kendinize iyi gelen ya da sizi rahatlatan şeyler her neyse** (yürümek, müzik dinlemek, resim yapmak, arkadaşlarınızla dertleşmek, ibadet, doğada bulunmak vs.) onları yapmaya çalışın.
- ⇒ Yoğun kaygı hissediyorsanız **nefes ve gevşeme egzersizleri** iyi gelebilir.



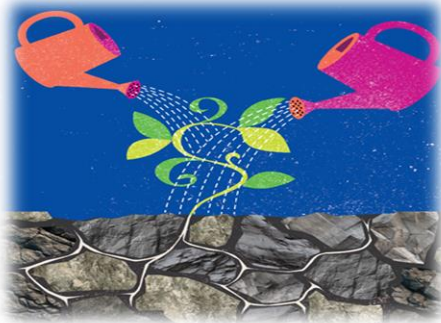
### **Günlük rutinlerinizi ve yaşantınızı sürdürmeye çalışın.**

⇒ Deprem travmasına maruz kalan bireylere psikolojik yardımda öncelikli ve temel hedef, bu bireylerin mümkün mertebe eski günlük yaşantılarına dönmelerini sağlamaktır. **Deprem öncesi günlük rutininizde var olan durumları yeniden ve olabildiğince** yaşamınıza dahil etmeye çalışın (Örneğin yemek ya da uykunun eski rutin saatlerinde olması, okula gitme...).

⇒ Böyle bir afet sonrasında eski rutin işlerinize dönmek zaman alabilir ancak bunun için **çok acele etmeden** gayret göstermeniz **normalleşme sürecinize katkı sağlaması açısından önemlidir.**

### **Yakınlarınızla/ sevdiklerinizle zaman geçirin ve onlarla ilişkinizi sürdürün.**

⇒ Deprem sonrasında aileniz, arkadaşlarınız, akrabalarınız ve diğer sevdiklerinizle olan **olumlu ve destekleyici ilişkilerinizi sürdürmeniz** oldukça yararlı ve önemlidir. Bazen yalnız kalmak ya da kendinizi izole etmek istemeniz oldukça normalse de onlarla bağlantıda kalmanız ve sosyal destek içinde olmanızın **deprem travmasının etkilerini iyileştirici bir yönü** vardır.



### **Olayla ilgili duygu ve düşüncelerinizi paylaşın.**

⇒ Zorlayıcı duygularınızı bastırmaya çalışmak yerine, yakın çevrenizden **sizi anlayabildiğine inandığınız ve sizi dinlemeye hazır biriyle** deprem sırasında/ sonrasında neler yaşadığınızı paylaşın. Bu süreçte olaya dair izlenimlerinizin yanında **duygu ve düşüncelerinizi de açıkça** ifade edin. Bütün bunlar, ruhsal olarak **daha hızlı toparlanmanıza ve olup biteni daha iyi anlamlandırmanıza** yardımcı olacaktır.



### **Duygu ve düşüncelerinizi yazıya dökün.**

⇒ Deprem sonrası yaşadıklarınızı birileriyle konuşmaya hazır hissetmeyebilirsiniz. Böyle bir durumda sadece olayı değil, olaya ilişkin duygu ve düşüncelerinizi de **yazmanın** oldukça yararlı olduğu bilinmektedir.

### **Yaşamınızla ilgili ani ve hızlı kararlar almayın.**

⇒ Deprem, dünyaya, geleceğimize, hedeflerimize ve sosyal ilişkilerimize dair duygu/ düşüncelerimizi olumsuz yönde etkileyebilir. Dolayısıyla deprem sonrasında hayatınızı toptan değiştirecek ani kararlar almaktan kaçının. Bunun yerine yaşadıklarınızı değerlendirirken sabırlı olmanız; hayatınıza dair önemli bir karar öncesi mutlaka sözüne güvendiğiniz/ sevdiğiniz yakınlarınızla konuşmanız sağlıklı olacaktır.

### **Kaynaklar**

1. Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). Ruhsal bozuklukların tanısı 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. Para ile satılmaz. Kaynak gösterilmek ve orijinal formu değiştirilmemek kaydı ile kullanılabilir.**