

TÜRKİYE PSİKIYATRİ DERNEĞİ

RUHSAL TRAVMA VE AFET PSİKIYATRİSİ ÇALIŞMA BİRİMİ

HALKA YÖNELİK BİLGİLENDİRME

DEPREM SONRASI ERKEN DÖNEMDE RUHSAL SAĞLIĞINIZI NASIL KORURSUNUZ?

DEPREMDEN SONRA RUHSAL AÇIDAN KENDİNİZİ NASIL HİSSEDİYORSUNUZ?

Deprem olumsuz etkilerini yaşadınız. Şimdi bir yandan yaşam normale dönmeye başlarken sizin de ruhsal açıdan bunlardan az ya da çok etkilenmeniz doğal. Bunları yalnızca siz değil deprem bölgesindeki herkes yaşadı. Herkes korktu. Sıradan bir korkudan çok bir dehşet duygusuydu yaşanan. Çoğu insan sizin gibi çaresiz hissetti.

DEPREMİN ÜSTÜNDE BİR HAFTADAN ÇOK ZAMAN GEÇMİŞ OLDUĞU HALDE HALA AŞAĞIDAKİ YAKINLARINIZ OLABİLİR:

Aşırı korku, çaresizlik, dehşete düşme hisleri, şok, duygularınızı hissedememe, tepkisizlik ve ağlayamama

Deprem olayını sürekli tekrar yaşıyor gibi hissetme: Deprem anlarını tekrar tekrar hatırlayabilir, yaşananlarla ilgili rüyalar ya da gündüz düşleri görebilir, olay sanki yeniden oluyormuş gibi hissedebilirsiniz.

Deprem olayını hatırlatan yerlerden ya da durumlardan kaçınmak: Olayın tamamını ya da bazı kısımlarını hatırlayamayabilir, depremin olduğu eve giremez, insanlardan uzaklaşır, olayla ilgili konuşmayı istemeyebilirsiniz.

Aşırı gerginlik belirtileri: Uykusuzluk, sinirlilik, çabuk öfkelenme, aşırı irkilme, çarpıntı, titreme, nefes almakta zorluk yaşayabilirsiniz.

Geleceğinizin kalmadığı duygusuna kapılabilirsiniz.

Yakınlarınızın ölmesi ile ilgili olarak kendinizi suçlu hissedebilirsiniz.

DEPREMDEN HEMEN SONRA ŞUNLARI YAŞAMIŞ OLABİLİRSİNİZ:

Aşırı korku, ne yaptığınızı ya da nerede olduğunuzu bilememe, kafa karışıklığı, düşünmeden otomatikleşmiş şekilde hareket etme, duygularınızı hissedememe, tepki verememe.

YAKINLARINIZI YİTİRDİĞİNİZİ GÖRDÜĞÜNÜZDE YA DA ÖĞRENDİĞİNİZDE ŞUNLARI YAŞAMIŞ OLABİLİRSİNİZ:

Ani ve şiddetli tepkiler ya da hiç tepki göstermeden donakalma, ağlayamama, üzüntünüzü ifade edememe. Yakınlarınızın öldüğünü kabul edememe, inkar etme, her an dönecekmiş gibi hissetme. Öfke, isyan ve başkalarını suçlama.

YAŞADIKLARINIZ KARŞISINDA KENDİNİZİ ÇARESİZ, HİÇBİR ŞEY YAPAMAYACAK DURUMDA HİSSEDEBİLİRSİNİZ. DEPREM YAŞAMIŞ KİŞİLERDE İLK HAFTALARDA TÜM BU BELİRTİLERİN GÖRÜLMESİ DOĞALDIR.

ANCAK BU YAKINMALAR BİR İKİ HAFTA İÇİNDE AZALMIYORSA, YAŞAMINIZI GÜÇLEŞTİRİYORSA, BAŞ ETMEDE ZORLANIYORSANIZ BÖLGEDEKİ SİZE YARDIMCI OLMAYA HAZIR RUH SAĞLIĞI UZMANLARINA YA DA RUH SAĞLIĞI UZMANI BULUNAN SAĞLIK MERKEZLERİNE BAŞVURMALISINIZ.

KENDİNİZİ DAHA İYİ HİSSETMEK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

1. Kaygı ve buna bağlı sık soluma, çarpıntı, nefes almakta güçlük gibi belirtiler ortaya çıkabilir, bunlar kişinin kendisini tehlike altında hissettiğinde meydana gelen olağan belirtilerdir. Kaygı insanı çıldırtmaz ancak çıldıracakmış, ölecekmiş gibi hissettirir. Yaşadığınız olaylardan dolayı kendinizi tehlike altında hissettiğinizde bedeninizde de çarpıntı, nefes darlığı, bulantı, titreme, göğsünüzde baskı hissi gibi belirtilerin ortaya çıkması doğaldır. Kaygınız azaldığında bu belirtiler kendiliğinden ortadan kaybolacaktır.

2. Yaşadığınız olayı sizi dinleyebilecek bir yakınınızla konuşmaktan kaçınmayın. Arkadaşlar, aile, komşularla olan olumlu ve destekleyici ilişkilerinizi sürdürün. Sosyal destek kişilerin ruhsal travma sonrası etkilenmeleri üzerinde iyileştirici etkiye sahiptir. Duygularınızı, üzüntünüzü bastırmaya çalışmayın. Bu olayla ilgili duygu ve düşüncelerinizi sizi dinleyebilecek olan çevrenizdekiler ile paylaşın.

3. Depremden sonra kapalı ortamlara girmek ya da kalabalık yerlerde bulunmak sizin için kaygı verici ise kaygı düzeyiniz azalana dek tanıdığınız insanlarla bunları gerçekleştirmeyi deneyebilirsiniz.

4. Özellikle çocukların depreme ait görsellere ve videolara maruz kalmasını azaltın. Yetişkinler bazen görüntüleri izlemek ihtiyacı duyabilirler ancak tekrar tekrar, gün boyunca yıkım görüntülerini izlemek ruhsal etkilenmenizi arttıracaktır.

5. İlk günlerde uykusuzluk, iştahsızlık, bir şey yapmak istememe, halsizlik, çaresizlik, umutsuzluk hisleri olağandır. Bu nedenle sakinleştirici/yatıştırıcı ilaç ya da alkol kullanmayın, uykunuz günler içinde düzelecektir.

6. Bedeninizin bakımına özen gösterin. Alkol ve sigara kullanımı gibi sağlığını olumsuz etkileyecek baş etme yöntemlerini kullanmayın. Sizi rahatlatan şeyler her neyse (yürümek, arkadaşlarınızla dertleşmek, ibadet, doğada bulunmak vs.) onları yapmaya çalışın. Çok yoğun endişe hissediyorsanız nefes egzersizleri, gevşeme egzersizleri iyi gelebilir.

7. Afet ve travmalardan sonra insanlar bir suçlu arama eğiliminde olabilirler. Söylentiler, tek bir kişi ya da grup sebebiyle bu kişileri günah keçisi haline getirecek haberler ve dedikodulara karşı dikkatli olun. Bu tür basit dedikodulardan doğaüstü açıklamalara kadar geniş bir yelpazede olan bu söylentiler toplumsal bölünmelere neden olabilmektedir.

DEPREM SONRASINDA ÇOCUKLARINIZ NELER YAŞAYABİLİR?

Aşırı korku, çaresizlik hissedebilir.

Çevresinde olup bitenleri algılayamayabilir.

Konuşmama ya da duygusal tepkilerinde azalma, donukluk, dalgınlık gözlenebilir. Bunun tam tersine olaya ilgisiz davranma, oyun oynama, şarkı söyleme gibi davranışlar görülebilir. Çocuklar için her iki tür tepki de olası ve doğaldır.

Deprem sırasında ve sonrasında olanları hatırlamayabilir.

Deprem anını sanki yeniden yaşıyor gibi olabilir (korkma, bağırma, titreme, çarpıntı).

Yalnız kalmaktan, kapalı yerlerden ve karanlıktan korkabilir.

Uykusuzluk, korkulu rüyalar görme, ani seslerden irkilme olabilir.

Yaşından küçük bir çocukmuş gibi davranabilir (anne babadan ayrılamama, altını ıslatma, ısrarcılık ve inatçılık).

Bulantı, karın ve baş ağrısı, sık tuvalete gitme, iştahsızlık görülebilir.

ÇOCUĞUNUZA YARDIMCI OLMAK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

Çocuklarınızın en temel ihtiyacı kendilerinin ve sizin güvende olduğunu hissetmektir. Çocuklarınızı yanınızdan uzaklaştırmayın, beslenme, barınma, ilgi gereksinimlerini doğrudan siz karşılayın.

Çocuklarınıza yardımcı olabilmemenizin ilk koşulu sizin, elinizden geldiği kadar sakin, güven verici, tutarlı bir tutum içinde olmanızdır.

Çocuklarınızın sizin yakınlığınıza her zamankinden daha çok ihtiyacı olduğunu unutmayın (bedensel yakınlığı, elini tutmayı, sarılmayı ihmal etmeyin). Öte yandan bu yakınlığınızı aşırı bir koruyuculuğa dönüştürmeden sürdürmelisiniz. Çocuklarınıza yaşlarına uygun ve yapabilecekleri işler, sorumluluklar vermeniz onların yararına olduğunu akılda tutun.

Deprem sırasında ve sonrasında duyduklarını, gördüklerini ve yaşadıklarını anlatması yönünde ona destek verin, anlatmaya yüreklendirin. Kaygılarını dinleyin ve yargılamadan, empatik bir şekilde cevaplayın. Anlatmak istemezse zorlamayın. Ne zaman anlatmak isterse o zaman dinleyebileceğinizi söyleyin.

Okul öncesi ve erken okul çocuklarında kötü bir olay sonrasında kendilerinin sebep olduğuna dair düşünceler olabilir, kesin olarak onların suçu olmadığını söyleyin. Korku, kızgınlık gibi duygularını ifade etmelerine izin verin hatta yüreklendirin, ağlamalarını önlemeyin, tekrarlayan sorularına yanıt verin.

Yaşadıklarının son derece doğal olduğunu, bir hastalık olmadığını anlatın. Çocuklarınızı rahatlatmak için "Geçti" ya da "Bir şey olmaz" demek yerine olası depremlerde yapması gerekenler konusunda bilgi verin. Çocuklarınızın yanında depremlerle ilgili konuları konuşmaktan kaçınmayın. Çocuklarınızın yanında ya da çocuklarınızla dehşet verici olaylara ilişkin detayları konuşmayın. Olumlu bir çocuk-ebeveyn etkileşimi gerçekleştiğinde buna dikkat çekin ve diğer ebeveynleri de kendi çocuklarıyla benzer şekilde etkileşim kurmaları yönünde teşvik edin. Çocuklarda bir krizin ardından gözlemlenen değişimleri anlama konusunda hassas olmak gerekir: Başka kimselerden korkma ve uzak durma ya da diğer çocuklarla daha fazla kavga etme gibi davranışların gerginlik nedeniyle yaşanan yaygın tepkiler olduğunu bilin. Eğer kendinizin aşırı derecede ruhsal belirtileriniz varsa ya da çevrenizde bu nedenle çocukları ile ilgilenemeyen birisi olduğunu düşünüyorsanız hemen bir ruh sağlığı uzmanına başvurun.

Çok fazla etkilenen, davranış değişiklikleri azalmayıp süren ya da gittikçe artan çocuklarınızı en yakın Ruh Sağlığı uzmanına mümkünse Çocuk Ruh Sağlığı uzmanına götürün.

Katkıda Bulunanlar

Murad Atmaca, Sema Baykara, Sevda Korkmaz deprem bölgesinde bulunan Elazığ Fırat Üniversitesi Psikiyatri Anabilim Dalı'nda çalışmaktadır ve düzenlenmeye katkıda bulunmuşlardır. Türkiye Psikiyatri Derneği Ruhsal Travma ve Afet Psikiyatrisi çalışma birimi üyeleri Ayşe Devrim Başterzi, F. Gizem İskender, İ. Fuat Akgül, İlker Küçükparlak, Mustafa Sercan, Münevver Hacıoğlu Yıldırım ve Şahika Yüksel tarafından son haline getirilmiştir.

KAYNAKLAR

- 1) Coping with Stress Following a Mass Shooting, Center for the Study of Traumatic Stress
- 2) Afet Sonrası Erken Dönemde Halka Duyuru, Türkiye Psikiyatri Derneği Ruhsal Travma ve Afet Psikiyatrisi Çalışma Birimi
- 3) Ruhsal Travma: Halka Yönelik Bilgilendirme Broşürü, Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi Travma ve Travma Terapileri Grubu
- 4) IASC Acil Durumlarda Ruh Sağlığı ve Psikososyal Destek Kılavuzu
- 5) Travma sonrası erken dönemde etkin tedaviler: Psikoterapi ve psikofarmakoloji Neşe Direk, Şahika Yüksel Psikiyatride Güncel
- 6) Kitlese travmalar sonrası akut dönemde ilk ruhsal değerlendirme ve müdahale Ayşe Devrim Başterzi Psikiyatride Güncel
- 7) Kitlese şiddet olayları sonrası örgütlenme ve psikolojik ilk yardım Zerrin Oğlağı Psikiyatride Güncel
- 8) Kitlese Travmada Etkilenmiş grupların sosyal, psikolojik analizi ve psikososyal müdahaleler Ejder Akgün Yıldırım, Nezaket Kaya Psikiyatride Güncel