

Deprem gibi bir afet sonrasında insanlar 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 yaşaması 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, bir afet sonrasında bireylerde görülebilecek ortak psikolojik travma tepkileri sunulmaktadır.

#### **Travmatik Bir Olaya Verilen Ortak Tepkiler:**

- **Yorgunluk, bitkinlik, tükenmişlik**
- Uykusuzluk ve uyku sorunları
- **Baş ve karın ağrısı gibi somatik şikâyetler**
- Bağışıklık sisteminin bozulması
- **İştah bozuklukları**
- Çeşitli korku ve kaygılar
- **Öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk**
- Umutsuzluk, çaresizlik, çökkünlük
- **Kendini suçlama, pişmanlık duyma, utanma**
- Kendini değersiz hissetme
- **Kendini güvende hissetmeme**
- Kendini katı ve duygusuz hissetme
- **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 beklen- dik bir durumdur. Bu tür tepkiler “anormal bir olaya verilen normal tepkiler” olarak tanımlanır. Bu tepkileri yaşamamız sizin “zayıf” bir insan olduğunuz anlamına gelmez. Dolayısıyla, deprem sonrası birkaç hafta içinde bu tepkilerin zamanla azalması beklenir.

Ancak, genel bir kural olarak, yaşadığınız deprem travmasıyla başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız psiko- lojik yardım almak oldukça gerçekçi ve doğru bir yak- laşım 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 sevdiklerinize dair yoğun endişe ve umutsuzluk hissediyorsanız,
- İstemediğiniz hâlde sürekli deprem ile ilgili yaşadıklarınız gözünüzde canlanıyorsa,
- Sevdiklerinizi kaybetmenin acısıyla bir türlü başa çıkamıyorsanız,

**“Hiç zaman kaybetmeden mutlaka okulunuzun rehberlik**



meb.gov.tr



**T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI**

**DEPREM VE PSİKOLOJİK TRAVMA**

**YETİŞKİNLER İÇİN YARDIM KILAVUZU**



meb.gov.tr

## Deprem Sonrasında Toparlanmanıza Yardımcı Olabilecek Bazı Öneriler

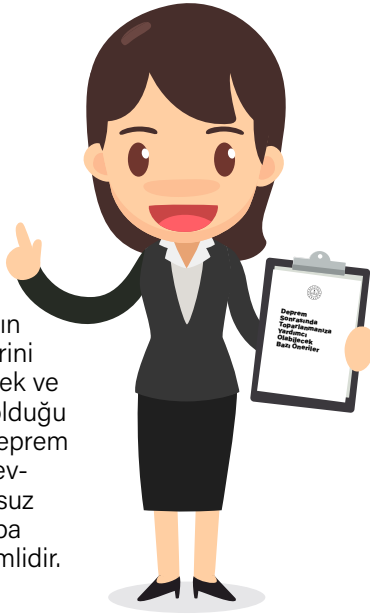
Deprem gibi zorlu bir olayın ardından insanlar, kendilerini yeniden güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğu bilmek ister. Bu yüzden, deprem travmasının kendiniz ve sevdiklerinizin üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için çaba göstermeniz oldukça önemlidir.

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 yaşamamanız 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 (uyuyasanız 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 geçiyorsunuz ve bu sürede yaşadıklarınıza yönelik yoğun duygusal tepkiler ortaya çıkabilir. Çevrenizde olup bitenleri anlamak için kendinize zaman verin. Duygularınızı bastırmayın ama aynı zamanda güçlü yanlarınızı da hatırlayın. Unutmayın ki zor şeyler yaşasanız da bunların üstesinden gelebilir ve 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.

## 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 uzaklaştırıp izole etmeyin.

## 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 anlamaya 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, duyguyu ve düşüncelerinizi de yazmak size yarar sağlar.

## 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, lütfen daha detaylı bilgi için, okulunuzun rehberlik servisi, bölgenizdeki rehberlik ve araştırma merkezi veya bir ruh sağlığı uzmanı ile görüşebilirsiniz.