



ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ PSİKOLOJİK DESTEK BİRİMİ

Yetişkinler İçin Psikososyal Destek Kılavuzu



Deprem ve Travma

Travmatik olaylar, bireyin yaşamını fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan tehdit eden; ani ve beklenmedik bir şekilde gerçekleşen, bireyin kendisinin yaşadığı ya da tanık olduğu veya sevdiği bir kişinin başına geldiğini öğrendiği, bireyin güvenlik ve kontrol algısını zedeleyen zorlu ve sarsıcı deneyimlerdir. Doğal afetlerden biri olan deprem de birey, aile ve toplumu derinden etkileyen travmatik yaşam olaylarından biridir.

NELER OLUYOR?

Deprem gibi zorlu yaşam olaylarından sonra bireylerde ortak stres tepkileri görülebilir. Bu tepkiler duygusal, bilişsel, fiziksel ve davranışsal olmak üzere dört gruba ayrılmaktadır:

Duygusal Tepkiler

- Sürekli tedirgin ya da panik olma.
- Kendini güvende hissetmeme.
- Öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk hissetme.
- Kendine ya da sevdiklerine yönelik çeşitli korku ve kaygılar yaşama.
- Sürekli üzgün olma.
- Umutsuzluk, çaresizlik, çökkünlük hissetme.
- Sürekli kendini suçlama, utanç duyma.
- Kendini katı ve duygusuz hissetme.

Bilişsel Tepkiler

- Her şeyin kontrolden çıktığını düşünme.
- Ne olup bittiğini anlayamama.
- Başkaları tarafından anlaşılmadığını düşünme.
- Dünyayı anlamsız ve boş görme.
- Dikkatin dağınık olması, aklın karışması ve hatırlama güçlüğü yaşama.
- Karar verme güçlüğü yaşama.
- İstenmeyen anıları sürekli hatırlama.

Fiziksel Tepkiler

- Sık sık terleme, titreme ve ürperme.
- Vücut kaslarının sürekli gergin olması.
- Baş ve karın ağrısı gibi şikâyetler.
- Yorgunluk, bitkinlik, tükenmişlik.
- Uykusuzluk ve uyku sorunları yaşama.
- İştah bozuklukları yaşama.
- Sürekli baş dönmesi ve sersemlik hissi.

Davranışsal Tepkiler

- İçer kapanma ve aşırı sessiz kalma.
- İlişkilerde sürekli çatışma ve tartışma yaşama.
- Okula gelmek ya da derslerle ilgilenmek istememe.
- Günlük aktivitelerini yapmama.
- Çok az ya da aşırı yemek yeme.
- Olayı hatırlatan kişi ve yerlerden kaçınma.
- Çok alıngan ya da sinirli davranma.
- Alkol ya da madde kullanma.

Depremden sonra yukarıda sözü edilen stres tepkilerini göstermeniz beklendik ve normal bir durumdur. Verdiğiniz stres tepkileri **“ANORMAL BİR OLAYA VERDİĞİNİZ NORMAL TEPKİLERDİR”**. Ortaya çıkan stres tepkilerinin şiddeti ve yoğunluğu kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Bu tepkileri göstermeniz sizin “zayıf” bir insan olduğunuz anlamına gelmez. Depremden sonra birkaç hafta içinde bu tepkilerin zamanla azalması beklenir. Ancak depremden yaklaşık 4-6 hafta geçmesine rağmen;

- bu tepkilerde herhangi bir düşüş olmuyorsa,
- bu tepkilerin sıklığı ve şiddeti artıyorsa,
- bu tepkiler sizin günlük hayatınızı (ailenizi, okulunuzu) ciddi şekilde olumsuz etkiliyorsa, zaman kaybetmeden bir ruh sağlığı uzmanına başvurun.

NELER YAPABİLİRİM?

1. Fiziksel sağlığınıza ve öz bakımınıza özen gösterin.

Fiziksel sağlığınıza dikkat etmek ruh sağlığınıza da korur. Bu nedenle öncelikle kendi sağlığınıza ihmal etmeyin. Düzenli beslenmeye (mümkün olduğunca) ve yeterince dinlenmeye (uyuyamasanız bile) özen gösterin. Normal zamanda aldığınızdan daha fazla çay, kahve, asitli içecekler, şeker ve nikotin tüketmemeye çalışın; çünkü bunlar bedeninizde var olan stresi, gerilimi ve kaygıyı artırır.

2. Günlük rutin aktivite ve rollerinizi sürdürmeye çalışın.

Travmatik yaşam olaylarıyla baş etmenin en etkin yollarından biri de günlük rutinleri mümkün olduğunca devam ettirmektir. Yemek, uyku ve spor gibi günlük rutinlerinizin mümkün olduğunca değişmemesine çalışın.

3. Kendinize zaman tanıyın.

Deprem sonrası oldukça stresli bir dönemden geçebilirsiniz ve bu süreçte yaşadıklarınıza yönelik yoğun duygusal tepkileriniz olabilir. Bunların hepsi normal ve beklendik şeylerdir. Çevrenizde olup bitenleri anlamak için kendinize zaman verin. Bu süreçte kendinize öncelikle şu soruları yöneltin: **“Ben kendimi nasıl hissediyorum?”**, **“Olaylara nasıl tepki veriyorum?”**. Duygularınızı bastırmayın, aynı zamanda güçlü yanlarınızı da hatırlamaya çalışın.

4. Duygu, düşünce ve yaşantılarınızı paylaşın.

Yakınlarınızla, arkadaşlarınızla ya da sevdiklerinizle deprem anında ve sonrasında yaşadıklarınızı paylaşın. Bunu yaparken, olaylarla birlikte, izlenimlerinizden, düşüncelerinizden ve yaşadığınız hoş ve kötü duygularınızdan da bahsedin. Yaşantılarınızı paylaşmak, deprem sonrası toparlanmaya ve olup biteni daha iyi anlamaya yardımcı olur.

5. Aile ve arkadaşlarınızla vakit geçirin ve rahatlamanızı sağlayacak şeyler yapın.

Deprem sonrasında yakınlarınızla, arkadaşlarınızla ya da sevdiklerinizle iletişim kurmak oldukça yararlı ve önemlidir. Zaman zaman içinizden gelmesi bile onlarla yaşadıklarınız hakkında konuşmaya çalışın. Bazen yalnız kalmak istemeniz oldukça normaldir ancak kendinizi sevdiklerinizden uzaklaştırıp izole etmeme çabalayın. Ayrıca rahatlamanızı ve sakinleşmenizi sağlayacak şeyler yapmak psikolojik sağlığınızın korunması için oldukça yararlıdır.

6. Ani kararlar almayın.

Deprem gibi afetler, dünyaya, yaşama, geleceğe, amaçlarınıza ve ilişkilerinize yönelik duygu ve düşüncelerimizi sarsabilir. Bu yüzden, deprem sonrasında yaşamınızı bütünüyle değiştirecek ani kararlar vermemeye çalışın. Yaşamınızla ilgili ani bir karar vermeden önce mutlaka sevdiğiniz ve güvendiğiniz insanlarla konuşarak yaşadıklarınızı yeniden değerlendirmeye çalışın.

7. Medyayı sağlıklı kullanın ve bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin.

Haberleri gün içinde sadece belirli aralıklarda takip edin. Stres ve kaygınızı sağlıklı şekilde yönetmek için depremle ilgili yetkili kişi, kurum ve kuruluşlardan gelen doğru, bilimsel ve gerçekçi bilgilere göre hareket edin.

8. Uzmanla başvurun.

Deprem sonrasında aşırı kaygı ve panik belirtileri gösteriyorsanız (nefessiz kalma, sürekli titreme ve baş dönmesi, kalp atışının sürekli hızlanması, yüksek tansiyon, aşırı irkilme tepkileri vb.), bir nedeni olmaksızın çok yoğun korku ve endişe yaşıyorsanız, istemediğiniz hâlde sürekli deprem ile ilgili yaşadıklarınız gözünüzde canlanıyorsa ruh sağlığı uzmanlarına ya da aşağıdaki iletişim bilgilerinden üniversitemizin psikolojik destek birimine başvurun.

Yararlanılan Kaynaklar

Milli Eğitim Bakanlığı. (2020). Afet sonrası yetişkinler için psikososyal yardım kılavuzu. <https://orgm.meb.gov.tr>
Milli Eğitim Bakanlığı. (2022). Travmatik yaşam olayları sonrasında ailede psikolojik sağlamlık “Aileler için Bilgilendirme Rehberi”. <https://orgm.meb.gov.tr>



Başvuru ve İletişim

Adres: Çukurova Üniversitesi,
Eğitim Fakültesi Dekanlığı Zemin Katı, Psikolojik Danışma
Birimi, 01330, Sarıçam, Adana, Türkiye

Mail: psikolojikdestek@cu.edu.tr