Deprem ve Yetişkin

Depremler insanlar için fiziksel tahribatlar yanında çok ciddi ruhsal tahribatlara ada sebep olur.

Doğal afet olarak adlandırılan deprem, yaşanma olasılığı dışında dahi; üzücü, sarsıcı nitelikte ve travmatik bir yaşam olayıdır, öngörülemezliği ve tehdit ediciliği nedeniyle ruh sağlımız için oldukça travmatik bir deneyimdir. Akut dönemde korku, kaygı ve endişe yaratır, uzun dönemde ise travma sonrası stres bozukluğu oluşumuna neden olabilir[.](https://www.ahaber.com.tr/gundem/2023/02/07/kahramanmaras-depremi-sonrasi-psikiyatri-uzmanlarindan-flas-uyari-ruh-hastaligi-ve-stres-bozuklugu)

Bireylerin ve toplumların fiziksel, ekonomik ve sosyal kayıplar yaşamasına yol açan afetlerin başında gelen depremlerin psikolojik etkilerinin de fazla olduğu gerçeğini kabul ettiğimizde; bu alanda da bir tespit ve iyileşme planı yapılması kaçınılmaz oluyor. Deprem sonrası yaşanan en belirgin başlık “travma sonrası stres bozukluğu” olarak belirlenmektedir. Elbette yaşanan bu acı felaket sonrasında ihtiyaçlar hiyerarşisi içerisinde ilk müdahale alanı temel fiziksel gereksinimlerin karşılanması olacaktır. Sonrasında ise; hissedilen olumsuz duyguların gerçekliğini kabul etmek gelmelidir: Aşırı korku, ne yaptığını bilmez halde hissetme, duyguları hissedememe, tepki verememe, bulunduğu ortamı ya da durumu tam algılayamama, otomatik hareket etme gibi durumların yaşanabileceğini öngörmemiz gerekir. Deprem yaşamış bireylerin bu semptomları yaşaması olağandır. Fakat bu belirtiler azalmıyorsa, yaşam işlevselliğini ciddi anlamda zorluyorsa ve yakınmalarda bir gerileme yoksa profesyonel destek kaçınılmazdır.

### Duygularımızı konuşmaktan ifade etmekten kaçınmamalıyız. Üzüntümüzü ve kaygımızı bastırmamalı, ifade etme ihtiyacımızı ötelememeliyiz. Depremin hemen sonrasında yaşanan akut stres bozukluğundan bağımsız olarak ilerleyen zamanlarda tetiklenen duygularımızın regülasyonu için kendimize iyi gelen aktivite ve eylemleri ihmal etmemeliyiz. Özellikle bu dönemde varoluşsal amaç ve hedeflerimizi gündeme alarak geleceğe dair planlar yapmaya çalışmak bizlere iyi hissettirecektir.

### Afet sonrası yetişkinler için faydalı adımlar

* Düzenli olarak yemek yiyin, su için, egzersiz yapın ve dinlenin; Vücudunuza iyi bakmanız stresin olumsuz etkilerini azaltır.
* Rahatsız edici duyguları yönetmek için alkol, tütün ve diğer uyuşturucuları kullanmaktan kaçının; bu maddeler çoğu zaman uzun vadede işleri zorlaştırır ve sorunlara neden olabilir.
* Nefes egzersizleri, meditasyon, farkındalık, sakinleştirici kendi kendine konuşma, yatıştırıcı müzik gibi sağlıklı rahatlama yolları bulun.
* Egzersiz, hobiler ve sosyal aktiviteler dahil olmak üzere eğlenceli ve canlandırıcı aktivitelere katılın.
* Yeni bilgi ve gelişmelerden haberdar olun. Spekülasyon ve söylentilerden kaçınmak için güvenilir bilgi kaynakları kullanın.
* Afetle ilgili televizyon ve sosyal medya içeriğine maruz kalmayı sınırlandırın; aşırı maruz kalma sıkıntıyı artırabilir.
* Destek vermek ve almak için arkadaşlarınız, aileniz, komşularınız ve meslektaşlarınızla bağlantıda kalın. Birbirinize yardım etmek iyileşmeye yardımcı olur.
* Hangi yerel sağlık hizmetlerinin ve diğer kaynakların mevcut olduğunu öğrenin; kendinize ve başkalarına yardımcı olmak için bu bilgileri kullanın ve paylaşın.
* İyileşmenin doğal bir parçası olarak “iyi günler” ve “kötü günler” kadar birçok farklı duyguya sahip olmanın da normal olduğunu kendinize ve başkalarına hatırlatın.
* Sıkıntınız birkaç hafta geçmesine rağmen hala yüksekse, işte veya evde sürekli sorun yaşıyorsanız veya kendinize veya bir başkasına zarar vermeyi düşünüyorsanız bir sağlık uzmanından yardım alın.

Yaşanan deprem sonrası sıklıkla gözlemlenen bir diğer psikolojik zorluk; hem sağ kalanlar hem de yakınını yitiren bireyler için geçerli olan “sağ kalım suçluluğu” dur. Sağ kalım suçluluğu felaketi beraber yaşadığımız ama kaybettiğimiz yakınlarımıza karşı duyduğumuz bir yas tepkisinin devamıdır. Deprem gibi öngörülmez ve yıkıcı etkisi büyük olan doğal afetlerden sonra, her şeyini yitiren insanlarda yaşama karşı bir anlamsızlık duygusu oluşur. Ayrıca bu gibi durumlardan sonra toplumsal psikoloji de oldukça olumsuz etkilenecektir. Yoğun bir öfke, yaşananlara karşı çaresizlik duygusu bu duruma egemen olur[.](https://www.ahaber.com.tr/gundem/2023/02/07/kahramanmaras-depremi-sonrasi-psikiyatri-uzmanlarindan-flas-uyari-ruh-hastaligi-ve-stres-bozuklugu?paging=4) Bu durumda yine yaşamımızı devam ettirme sürecindeki kısıtlılıklar ölçüsünde profesyonel destek almaktan kaçınmamalıyız.

Uzman Psikolojik Danışman

Oya Doğan