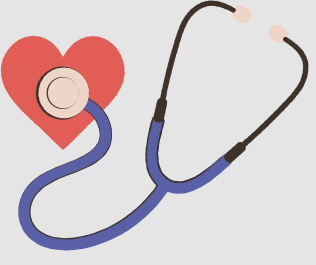


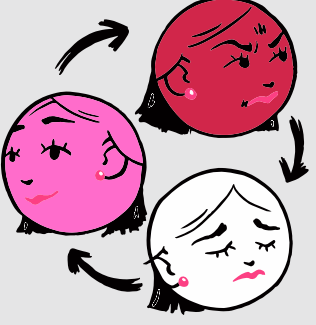
DEPREM SONRASI PSİKOLOJİK BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

Deprem yaşantıları, kişinin fiziksel ve zihinsel bütünlüğünü sarsan travmatik olaylar arasındadır. 6 Şubat 2023 tarihinde Kahramanmaraş ilimizde gerçekleşen iki büyük deprem sonrasında, geniş bir bölgede milyonlarca kişi depremden doğrudan etkilenmiş durumdadır. Buna ek olarak arama-kurtarma çalışmalarına katılan gönüllüler ve profesyoneller, yakınları depremi doğrudan yaşamış kişiler ve deprem dolayısıyla yakınlarını kaybetmiş kişiler de dahil olmak üzere depremin dolaylı olarak aktif bir biçimde etkilediği çok daha fazla kişi bulunmaktadır.

Depremin yaygınlığı ve büyüklüğü ile medya araçları yoluyla da, depremin olumsuz etkilerine dolaylı bir biçimde maruz kalan bir toplumdan söz etmek de mümkündür. Sizler de depremden doğrudan veya dolaylı bir biçimde etkilenmiş kişiler olarak, zorlanmakta ve çeşitli tepkiler göstermekte olabilirsiniz. Bu tepkiler, baş etme kapasitemizi aşan ve iyilik halimizi zorlayan anormal durumlara verilen normal tepkilerdir. Verilen tepkiler çeşitli olsa da, bazıları yaygın olarak ortaya çıkmaktadır. Bunlar;



- **Fiziksel tepkiler:** Aşırı yorgunluk, tükenmişlik, mide bulantısı, kas seğirmeleri, göğüs ağrısı, nefes almada zorluk, yüksek tansiyon, hızlı kalp atışı, susuzluk, görme güçlüğü, kusma, diş gıcırdatma, halsizlik, baş dönmesi, terleme, titreme, şok belirtileri, baygınlık hissi veya bayılma, fiziksel duyarsızlık,



- **Duygusal tepkiler:** Kaygı, korku, uyuşukluk, hissizlik, suçluluk (kurtulma veya hayatta olmanın getirdiği suçluluk da dahil), üzüntü, öfke, çaresizlik, panik, gerçek dışı hissetme, kendine yabancılaşma, kontrolünü kaybetme hissi, inkar, sıkışmışlık hissi, aşırı bunalmış hissetme,



- **Davranışsal tepkiler:** İrkilme tepkileri, çevredeki uyaranlara aşırı duyarlılık, yerinde duramama, huzursuz davranışlar, konuşma düzenindeki değişiklik, içe çekilme, kayıtsız görünme, öfke patlamaları, iştah kaybı veya artışı, uyku düzeninde bozulmalar (uyuyamama, sık uyanma, kabuslar görme vb.), alkol, madde veya sigara tüketiminde artış, saldırgan davranışlar,



- **Bilişsel tepkiler:** Kafa karışıklığı, dikkat eksikliği, konsantrasyonda güçlükler, çevreye olan ilginin artması veya azalması, soyut düşünme becerisinin zayıflaması, zaman ve yer algısında bozulmalar, kabuslar ve istemsizce akla gelen rahatsız edici görüntüler, olay hakkında tekrarlı ve istemsiz düşünceler, bellek sorunları (olayın önemli bazı parçalarını hatırlayamama gibi),



- **Sosyal/kişilerarası tepkiler:** Sosyal olarak içe çekilme, aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, iletişim güçlükleri, güven duygusunun zedelenmesi.

Afet sonrası ortaya çıkan bu tepkilerin hepsini yaşamamız gerekmemektedir. Ayrıca bu tepkiler herkes için aynı zaman seyrinde ortaya çıkmayabilir. Bu tepkilerden bazılarını olayın hemen ardından deneyimlemiş olabilirsiniz, bazıları ise olayın üzerinden belli bir süre geçtikten sonra (yeniden) ortaya çıkabilir. Bu süreçte deneyimlediğiniz tepkiler tamamen normaldir.

Bu tepkiler birçok kişi için yaklaşık 3-4 hafta kadar devam edebilir ve zaman içerisinde ve sosyal desteğin de yardımı ile azalacaktır. Ancak bazı kişiler bu zorlukları ve tepkileri daha süreğen ve ısrarlı bir biçimde deneyimlemeye devam edebilir. Özellikle de deprem öncesinde psikolojik bazı sıkıntılar yaşayan kişiler, çocuk ve ergenler, yaşlılar, bilişsel bir takım kısıtlılıkları olan kişiler, madde ve alkol kötüye kullanımı olan kişiler için daha fazla risk altında olduklarını ve desteğe ihtiyaç duyabileceklerini söylemek mümkündür.



PSİKOLOJİK DESTEK

Depremden doğrudan ya da dolaylı bir biçimde etkilenmiş olmanız nedeniyle desteğe ihtiyaç hissettiğinizde, üzerinden belli bir zaman geçmesini beklemeksizin psikolojik destek kaynaklarına başvurabilirsiniz.

Bazı kişiler bu süreçte olayın etkileri ile baş etmekte zorlanabilir, okula, işe, alışkın olduğu hayat düzenine devam etmesini zorlaştıran günlük işlevselliği azalabilir ve çevresinden bu yönde geri bildirim alabilir. İşlevselliğin azaldığı durumlarda bir uzman desteğine başvurmak iyileşme sürecini kolaylaştıracaktır.

NELER YAPABİLİRİZ?

- Bu süreç üzerine haber almaya yönelik iletişim kanallarını ve sosyal medyayı sınırlı ve kontrollü kullanmaya çalışın. Depreme ilişkin rahatsızlık verici görüntü ve videoların paylaşımı ve takibi konusunda dikkatli olun.
- Günlük hayat rutinlerini (beslenme ve uyku düzenini korumak, kişisel bakım ve temizlik alışkanlıklarını sürdürmek, halihazırda ilaç kullanımı varsa aksatmamak, iş ve okul devamlılığını sağlamak, spor ve sosyal aktiviteler gibi) mümkün olduğunca devam ettirmek için çabalayın. Bazı alışkanlıklarınızı sürdürmekte zorlansanız bile elinizden geldiği kadarını hayatınıza dahil edebilirsiniz.
- Bu durum yaşamınızın en zor dönemi olabilir. Toparlanmak ve kendinize gelmek için zaman tanıyın. Kayıplarınız için yas tutmanız en doğal hakkınızdır.
- Nasıl hissettiğinizi ifade etmeye izin verin, duygularınızı paylaşmak için kendinize alan açın ve zaman tanıyın. Duygularınızda iniş çıkışlar yaşamamız normaldir; kendinize karşı sabırlı olun.
- Sosyal destek sağlayan, sohbet etmenin ve beraber vakit geçirmenin iyi geldiği kişilerle daha çok vakit geçirmeye gayret edin. Sosyal destek bu tür travmatik olaylardan sonra iyileşmenin en önemli kaynağıdır.
- İmkanlarınız dahilinde dayanışmayı artırıcı faaliyetler (örn; bağış, yardım etkinliklerine dahil olma) içerisinde yer alabilirsiniz.
- Alkol ve madde kullanımından kaçının.

Dayanışma içerisindeyiz.

Ankara Üniversitesi Psikososyal Destek Birimi olarak sizi bilgilendirmeye ve destek olmaya devam edeceğiz.