

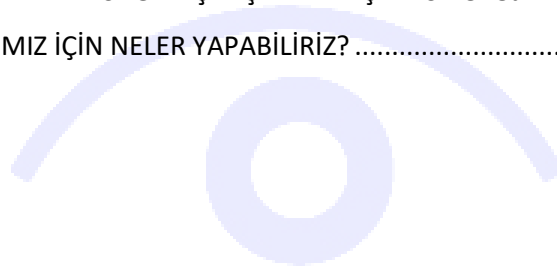
# Deprem ve Afet Psikolojisi Rehberi

- Deprem Sonrası Yas Süreci Nasıl Atlatılır?
- Çocuklara Ölüm Nasıl Söylenmeli?
- Kendimiz ve Yakınlarımız İçin Neler Yapabiliriz?

Psikolog Sosyolog Dr. Serap DUYGULU

## İçindekiler

ÖNSÖZ .....	2
BİR TRAVMA OLARAK DEPREM VE YAS SÜRECİ.....	3
DEPREM SONRASI YAŞANAN SUÇLULUK VE UTANÇ DUYGULARI .....	4
KAYIP YAŞAYANLARA YARDIMCI OLMAK /YAS SÜRECİNİ YÖNETMEK.....	5
DEPREM SONRASI PSİKOLOJİK DESTEK .....	6
ÇOCUKLARA KAYIPLAR/ÖLÜMLER NASIL SÖYLENMELİ? .....	7
ÖLMEK NE DEMEK SORUSU NASIL YANITLANMALIDIR? .....	8
ARAMA KURTARMA EKİPLERİ VE SAĞLIK ÇALIŞANLARI İÇİN PSİKOLOJİK DESTEK.....	8
KENDİMİZ VE YAKINLARIMIZ İÇİN NELER YAPABİLİRİZ? .....	9



*Serap Duygulu*  
GELİŞİM AKADEMİSİ

## ÖNSÖZ

6 Şubat 2023 tarihinde Kahramanmaraş merkezli meydana gelen ve son yüzyılın 2. Büyük depremi olarak kayıtlara geçen deprem, 11 ilimizi etkiledi. 10 ilde olağanüstü hal ilan edildi. Binlerce can kaybına, on binlerce yaralıya mal olan deprem, maddi ve manevi olarak çok acı sonuçlarla yüzleştirdi bizi.

Deprem, yangın, sel gibi afetler toplumu oluşturan bireylerin üzerinde ciddi travmatik izler bırakırlar. Bu tür afetlerin, yıkıma ve can kaybına yol açan doğa olaylarının sadece fiziki değil, psikolojik olarak da ağır sonuçları var ve bu sonuçlar toplumun hafızasında derin yaralar açar. Bireylerin afetten nasıl etkilendiği de oldukça önemlidir. Afetler, etkiledikleri gruplara göre önce psikolojik, sonra sosyolojik olarak toplumu da değiştirip dönüştürürler. Bu değişim Kolektif Stres ya da Sosyal Kriz olarak tanımlanmaktadır.

Deprem yaralarını sarmaya çalışırken, günlerdir tartışılan, konuşulan konu; bundan sonra ne olacak, bu travmayı nasıl atlatacağız ve bundan sonrası için neler yapılabilir? Tüm bunları yanıtlamak için durumu geniş bir açıdan ele almak gerekiyor. Her kesimin kendi üzerine düşenleri, sorumlulukları ve elbette ki psikolojik olarak iyileşmeyi konuşmamız gerekiyor.

Afetler doğanın sebep olduğu değişimlerin dışında, toplumdaki her kesimi farklı etkilemektedir. Yapılan araştırmalar, afetlerin en çok çocuklar, yaşlılar, engelliler ve kadınlar üzerinde yıkıcı etkilerinin olduğunu ortaya koyuyor.

Bu tür yıkıcı etkileri olan büyük afetler sonrasında yaşanan acı ve yas ortak olsa da bu acı ve kayıplara karşı her insanın vereceği tepki birbirinden tamamen farklıdır ve doğaldır. Şu an bölgede yaşayan ve depremden etkilenen bireylerin yaşadıkları şok, inkar, öfke, uyum, depresyon ve kabul süreçleri sağlıklı bir şekilde rehabilite edilmelidir.

Bu rehber deprem sonrası cevaplamakta sıkıntı yaşadığımız sorulara yanıtlar verme, yakınlarını ve evlerini kaybeden, depremden zarar gören, bir şekilde etkilenen tüm kesimlere psikolojik bilgilendirme amacıyla hazırlanmıştır.

Bu vesileyle hayatını kaybeden vatandaşlarımıza rahmet, yaralanan vatandaşlarımıza şifa dileriz.

## BİR TRAVMA OLARAK DEPREM VE YAS SÜRECİ

Bireyi ruhsal ve bedensel olarak olumsuz etkileyen, yaşam düzenini aksatan, her tür kayıp ve acı travma olarak tanımlanır. Travmaların etkileri, kişinin travmayı algılayışına, geçmiş yaşantılarına, genetik mirasına, olayın ya da kaybın büyüklüğüne göre kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Özellikle travma sonrası kayıplar varsa bireyler yas süreci yaşarlar ve bu yas sürecinin bazı aşamaları vardır:

**1. Evre:** Süresi kişiye göre değişebilen, birkaç saatten birkaç haftaya kadar sürebilen dönemdir. Bu süreçte birey ölümü ve kaybı kabullenemez. Yaşanılan şok ve buna bağlı inkar tepkileri görülür. Biyolojik ve psikolojik farklı tepkiler, ölümü reddetme, donma, unutkanlık, tepkisizlik ortaya çıkabilir.

**2. Evre:** Bu evrede kayıplara bağlı acı ve üzüntü yoğunlaşır. Öfke ve ağlama krizleri, isyan etme, korku, dikkat dağınıklığı, sürekli olarak kayıpları, ölen kişileri düşünme gibi tepkiler görülür. Bazen haftalar boyu sürebilen bir dönemdir.

**3. Evre:** Kişinin kaybının bilincine vardığı ve kayıpları geri getiremeyeceğinin bilinciyle yaşanan derin üzüntü, mutsuzluk, çaresizlik ve bu duygulara bağlı depresyonun görüldüğü evredir. Kişi daha önce ilgi duyduğu şeylere karşı ilgisini kaybetmiş, yorgun, isteksiz ve umutsuzdur. Bu süreç de haftalar boyu sürebilir.

**4. Evre:** Geçen süre içinde ölümün, kayıpların ve yaşananların kabullenildiği, daha yaşama dönük davranışların ve duyguların ortaya çıktığı dönemdir. Bireyler yavaş yavaş travma öncesi döneme dönmeye çabalarlar. Kayıpların acısı ve özlem hala devam etmekle beraber, bu duyguların yoğunluğu hafiflemeye, kişiler yaşama tutunmaya başlar. Yeniden gelecekle ilgili planlar, umutlar ve çabalar ortaya çıkar.

Deprem, yangın, sel gibi afetler sonrası ortaya çıkan bu evreler Travmatik Yas olarak tanımlanır ve bazen bireylere suçluluk ve utanç duyguları da eşlik eder.

Yas sürecinde, fiziksel, ruhsal, bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak pek çok farklı tepki görülebilir:

Yeme ve uyku bozuklukları, cinsel işlevlerde bozulmalar, mide bağırsak düzensizlikleri, güvensizlik, korku, heyecan, seslere ve harekete karşı aşırı uyarılmalar, sürekli tetikte olma hali, çarpıntılar, kalp krizi geçireceğine dair yoğun endişe, ölümü reddetme, travmaya ait anılara dönme, alkol/tütün kullanımına yönelme, insanlardan uzaklaşma, içe kapanma, kapalı alanlara girememe, acıdan kaçınma, ölen kişiye ait anılara yoğunlaşma, sürekli olarak ölümü düşünme, ölmeyi isteme, tepkisizlik, sürekli iç sıkıntısı, nefes darlığı, aklını kaybetme korkusu, yaşananlarla başa çıkamayacağını düşünme, yaşadığına dair suçluluk, öfke ve pişmanlık travmayla beraber ortaya çıkan duygular ve davranışlardır.

Depremden etkilenen can ve mal kaybı olan bireylerle konuşurken, onların duygularını yönetmeye çalışmak ya da yönlendirme yapmak, 'ağla, iyi gelir, rahatlarsın' demek de 'ağlama, güçlü ol, üzülme artık, hepsi geçecek' demek de doğru olmaz. Bizim yapabileceklerimiz, kişiler acılarını yaşarken ve yas tutarken yanlarında olmak, destek vermek

ve duygularına anlayış göstermektir. Ne yaşayacaklarına, ne yapacaklarına karar vermek değildir.

## DEPREM SONRASI YAŞANAN SUÇLULUK VE UTANÇ DUYGULARI

Deprem, yangın, sel, terör gibi olaylarda etkilenen üç ayrı grup bulunur. Birinci grup doğrudan olayı yaşayan ya da zarar gören kişilerdir. İkinci grup, yakınlarını kaybedenler, üçüncü grup ise, bizzat fiziksel olarak zarar görmeseler de olaya tanıklık eden, psikolojik olarak zarar görenlerdir. Her üç grupta da yoğun olarak ortaya çıkan duygu, sorunla başa çıkmadaki çaresizlik ve yaşananlara duyulan öfkedir. Depremden birincil derecede zarar görmeyen ama tanıklık edenlerin yaşadığı bir diğer duygu utanma ve suçluluk duygusudur. İnsanların yaşadığı kayıp ve acının yanında kendilerinde fiziksel bir kaybın olmamasının verdiği utanç ve suçluluk duygusu kişilere bencil olduklarını da düşündürebilir.

Yakınlarını kaybedenler, onlar öldüğü için, kendisi sağ kaldığı için ve onları kurtaramadığı için suçluluk duygularıyla boğuşur. Depremden birebir etkilenmeyen ama yaşanan acılara ve kayıplara tanık olanlar ise, insanlar depremde hayatta kalmaya çalışırken, sahip olduğu konfor, kıyafet, yiyecek ve sıcak ortam için utanç ve suçluluk duyar.

Sıcak bir evde oldukları için, yemek yiyebildikleri için hatta zarar görmeden yaşadıkları için, sahip oldukları her şey için hissettikleri bu duygular aslında hem acı çeken ve kayıpları olan insanlarla ortak bir duyguda buluşma hem de onlar için daha fazlasını yapma çabasına rağmen yeterli olmadığının üzüntüsüdür. Ek olarak bu utanç ve suçluluk duygusu aynı zamanda içinde yetiştiğimiz kültür vasıtasıyla öğrendiğimiz, taşıdığımız kavramlara denk gelir. Bizler cenazesi olan mahallede eğlenceleri, düğünleri erteleyen, yas tutan insana 40 gün eşlik eden, çok güldüğümüzde bu gülmenin ağlamayla sonuçlanacağından korkan bir kültürün üyeleriyiz. Bu değerler toplumun bireylerini bir arada tutan kültürel ve sosyal bağlardır. Ancak bencillikle karıştırılmamalıdır. Psikolojik ve biyolojik ihtiyaçları karşılamak bencillik değildir. Bencillik, başkalarının ihtiyaçlarına ve acılarına duyarsız kalmaktır. Yemek yemek, ihtiyaçlarımızı karşılamak sadece kendi adımıza değil, depremden zarar görmüş insanlar adına da olması gerektir. Toplumun her kesiminin aynı derecede etkilendiği ve tüm bireylerin psikolojik ve biyolojik olarak çöktüğü durumda kimse kimseye yardımcı olamaz. O nedenle bu afetten en az zarar görenler, en çok zarar görenlere yardımcı olabilmek için ve toplumsal iyilik için bedensel ve ruhsal olarak sağlıklı olmalıdır. Bu keyfi bir şey değil, bir zorunluluktur.

## KAYIP YAŞAYANLARA YARDIMCI OLMAK /YAS SÜRECİNİ YÖNETMEK

- Travmalar sırasında ve sonrasında öncelikli olan travmadan etkilenen, kayıp yaşayan kişilerin yeme içme, barınma, giysi ve güvende olma gibi temel ihtiyaçlarını karşılamak,
- Kayıplarla ilgili konuşmak, duygu ve düşüncelerini ifade etmesine uygun ortamı sağlamak, dinlemek,
- Teselli etmek ve acıyı azaltmak amaçlı, bireylere, kayıpları olanlara, yaralı kurtulanlara, 'hepsi geçecek, bak sen yaşıyorsun, üzülme geçti artık, yakında her şey düzelecek, çocukların için güçlü olmalısın, ne yapalım kader böyleymiş, ölenle ölünmez, halimize şükretmek lazım, hayat devam ediyor vb' gibi ifadeler kullanılmamalı.

Özellikle ebeveynlerini kaybetmiş çocuklar söz konusu olduğunda, 'annen/ baban melek oldu, onlar artık cennette, üzülme, ağlama, bak onlar seni görüyorlar, onlar da üzülürler vb.' gibi cümleler söylenmemeli.

Hem çocuklar hem de yetişkinler için iyi niyetli söylenmiş olsa da bu sözler yaşanan kaybı, yaşanan duyguyu değersizleştirir. Anlaşılmadığını, kimsenin kendisini anlamadığını düşündüren cümleler, kayıpların acısını derinleştirir. Mutlaka bir açıklama yapmak ya da teselli edici cümleler kurmak zorunda değiliz. Sadece dinlemek, bireyin yaşadığı duygulara eşlik etmek ilk etapta en uygun davranışlardır. Eğer teselli cümleleri kurulacaksa 'ne hissettiğini tahmin ediyorum, yaşadıklarını görebiliyorum, yanındayım, sana yardımcı olmak için elimden geleni yapmaya hazırım, çok üzgün olduğumu biliyorum vb. cümleler söylenebilir. Herkes her duyguyu gayet açık, ortada ve derinden hissederek yaşıyor. Bu acı üzerine söylenen cümleler, yas süreci tamamlanmadığı için gerçekçi olmayacak, aksine bireyleri daha çok üzecek, hatta öfkeli edecektir.

- Özellikle çocuklarla konuşurken bu depremin bir doğa olayı olduğu, dünyanın her yerinde benzer olaylar olduğu ve bazen insanların zarar gördüğü açık, kısa ve anlaşılır cümlelerle ifade edilebilir.
- Kayıp yaşayan ve yas sürecinde olan bireye sürekli olarak kaybıyla ilgisi soru sormamak, konuşmaya zorlamamak. Kişiler hazır olduklarında konuşmak isterler ve onlar konuştuklarında dinlemek, konuşmaya destek vermek yararlıdır.
- Kişilerin cenazelerinde, tedavi olan yakınlarında yanlarında olmak, destek olmak,
- İhtiyaçlarını sormak ve ihtiyaçları konusunda var olan sorunları dinlemek, yol göstermek ve yardımcı olmak.
- Kayıplar sonrası bazı insanlar buldukları yeri terk etmek isteyebilirler çünkü güvensiz hissederler ve yıkılmış evlerine, hayatını kaybeden yakınlarına dair anılardan uzaklaşarak iyileşeceklerini düşünürler. Bazı insanlarsa buldukları yerden ayrılmak istemeyebilirler. Onlar için de evlerinden, kaybettiklerinden uzakta kalmak onlara ihanetmiş gibi gelebilir. Her iki duygu durumu da doğaldır ve kişiye özeldir. Acil bir

durum olmadığı sürece kişiler yapmak istemedikleri hiçbir şeye zorlanmamalıdır. Akıselim kararlar, yas süreci atlatılıp, acılar sakinleşince alınabilir.

- Yas sürecindeki bireylerin aile üyeleri ve diğer yakınlarıyla, komşularıyla, arkadaşlarıyla bir arada olması acıyı paylaşmalarında ve yas sürecini atlatmalarında olumlu etkiler sağlar. Yapılabiliyorsa insanları bir araya getirmek çok yararlıdır.
  - Depremden etkilenen bireyler için sosyal ilişkiler önemlidir. Yaşamın normale döneceğine dair umutları artırır. Bu süreçte duygusal ve fiziksel temas yararlıdır. Birbirine sarılmak, omzuna dokunmak, elinden tutmak acıyı ve yası hafifletir.
  - Yas sürecini atlatmaya ve acıyı hafifletmeye yönelik olumlu adımlardan bir diğeri de kişiyi farklı etkinliklere yönlendirmektir. Başka insanlara yardım, çalışma hayatına dönmek, özellikle çocuklar ve gençler için eğitim hayatında yer almak, okulda ve arkadaşlarıyla bir arada olmak hayatın normal akışına dönüşüne dair olumlu etkiler yaratır.
  - Depremden etkilenmiş tüm bireyler için ama en çok çocuklar ve ergenler için en önemli konu güvende olmak, gevende olduğunu hissetmektir. Depremle ve yaşananlarla ilgili konuşurken onların kendilerini güvende hissetmeleri için gereken ortamın sağlandığını, birlikte olacağınızı vurgulamanız yararlı olur.
  - Çocukların depreme ve varsa kayıplara ilişkin duygularını ifade etmelerine ortam hazırlamak çok önemlidir. Bunun için kitaplar, kalemler, yapbozlar son derece etkili araçlardır. Okul öncesi çocuklar duygularını ve düşüncelerini kelimelerle ifade etmekte zorlanabilirler.
- O nedenle hem okul öncesi hem okul çağı çocukları için bir arada olmak, oyun oynamak ve resim çalışmaları çok yararlıdır ve iyileşmeye yardımcı olurlar. Okul çağındaki çocuklar ve gençler için de duygularını yazabilecekleri bir günlük tutmak oldukça yararlıdır.
- Yas sürecindeki kişilerin verdiği tepkilere anlayışla, hoş görüyle, empatiyle yaklaşmak, öfkeye öfkeyle ya da reddetmeyle yaklaşmamak gerekli. Bu sürecin zaman içinde aşılabileceğinin ve zor bir aşama olduğunun bilincinde olmak.

## DEPREM SONRASI PSİKOLOJİK DESTEK

Deprem sonrası travma yaşayan bireylere yönelik psikolojik destek elbette ki psikolojik ilk yardım eğitimi almış uzmanlar tarafından verilmelidir. Şu an bölgedeki insanların ihtiyacı psikoterapi değil, psikolojik ilk yardımdır. Tamamen kişilerin ihtiyaçlarına göre planlanmış bir takım psikolojik destek çalışmaları alandaki eğitim almış uzman ekipler tarafından verilmelidir. Travma üzerine eğitim almamış bireylerin iyi niyetli ama bilinçsizce yapacakları çabaları, kişilerde daha ağır hasarlara yol açabilir. Tıpkı, kaza ya da fiziksel travma geçiren bireylere nasıl ki acil ilk yardım ekibi yardımcı oluyorsa, psikolojik anlamda da yardımcı olabilecekler yine alanda uzman ruh sağlığı ekipleri, psikologlar, psikiyatristlerdir.

Doğup büyüdüğü ya da yaşadığı yerlerden bu tür bir felaket nedeniyle uzaklaşmak zorunda kalmak da çok ciddi bir stres faktörüdür. İnsanlar buldukları yere bir aidiyet bağı oluştururlar, başka bir binaya ya da başka bir mahalleye bile gitmekte direnç gösterebilirlerken tamamen farklı bir şehirde ve bir takım yoksunluklarla yeni bir hayata

başlamak ağır bir travma aslında. Hem maddi kayıpları telafi etmeye çalışmak, hem yeni bir hayata tutunmak bireyleri olaylara karşı daha kırılgan hale getirebilir. Eğer bir yakınlarının yanında kalıyorlarsa onlara yük olduklarını düşünebilirler. Bu tür afetler sonrasında buldukları yerleri terk etmek istemeyen insanlar da olacaktır. Deprem herkesi farklı şekilde etkiler. Kimisi bir an önce her şeyi bırakıp oradan uzaklaşmak ister, kimi insan oraya ait olduğunu düşünerek ayrılmak istemez. Her iki tepkiyi de normal karşılamak gerekiyor.

## ÇOCUKLARA KAYIPLAR/ÖLÜMLER NASIL SÖYLENMELİ?

Çocuklar için durum her zaman daha zordur. Yaşları ve gelişim süreçlerine bağlı olarak neden böyle bir afet yaşandığını ya da neden ebeveynlerinin öldüğünü anlamakta zorlanabilirler. Özellikle okul öncesi çocuklarda bilişsel olgunluk düzeyleri henüz tam olarak gelişmediğinden yaşadıkları ortamı ve olayları algılamak ve anlamlandırmak zordur. Kayıpların kendi suçları olduğunu düşünebilirler. Yaramazlık yaptığı için, anne babasının sözünü dinlemediği için, iyi bir çocuk olmadığı için bütün bunların onun başına gelmiş olabileceğini düşünebilir. Ebeveynini kaybetmiş bir çocuk, ebeveyni sağ olan çocuklarla arasında böyle kıyaslamalara gidebilir. O nedenle ebeveynini, kardeşini ya da yakınlarını kaybetmiş çocuklara ölüm haberi vermek her zaman daha zordur ve çok dikkatli olmak gerekir. Çocuk yakınlarının ölümlerine doğrudan tanıklık etmediyse hemen açıklamak doğru olmaz. Ortam yatışınca kadar ve özellikle çocuğun kendisi de yaralandıysa bu açıklamalar için biraz zaman gerekir. Çocuğun yaşına ve olayları algılama düzeyine göre anlatmak en doğrusu. Eğer bir hastanede tedavi görüyorsa, hastanedeki doktorlardan, psikiyatristlerden destek alınabilir. Çocuk yaralıysa ve tedavisi sürüyorsa iyileşmesi beklenmeli ve mümkünse sevdiği aile üyelerinin yardımları alınarak söylenmelidir. Anne babasının ya da kardeşlerinin kaybını öğrenen çocuk, psikolojik olarak tedaviye direnç gösterebilir. O nedenle bir süre, beklenmelidir. Özellikle yeme içme, barınma gibi fizyolojik ihtiyaçlar tamamlanıp güvenli bir alana geçene kadar söylenmemelidir.

Ölüm haberi verilirken;

- Konuşmayı uzatmadan ve olabildiğince çabuk haber verilmelidir. Ölüm haberini vermede gecikildiğinde çocuk, onların ölmediğine, kurtulduklarına ve yeniden bir araya geleceklarine dair düşünceler geliştirebilir.
- Haber mümkünse çocuğun aile üyeleri tarafından verilmelidir. Bir uzman duruma eşlik edebilir ancak bilgi kesinlikle çocuğun en güvendiği, en sevdiği kişiler tarafından verilmelidir.
- Ayrıntılı açıklamalar yapılmadan, kısa ve anlaşılır bir şekilde çocuğa yakının vefat etmiş olduğu söylenmelidir.
- 5 yaş altındaki çocuklar ölümün ne olduğu konusunda yeterli bir algıya ve düşünceye sahip değildir. Ancak 5 yaş üstü çocuklar ölümün geri dönüşsüz bir durum olduğunu kavrayabilirler. Çocuğun depremden nasıl etkilendiğine ve yaş durumuna bağlı olarak kısa ve net cümlelerle, kendi yaşadığınız üzüntüyü de paylaşarak ölüm haberini verebilirsiniz. 'Biliyorsun, annen/baban/kardeşin yaralanmıştı, çok üzgünüm, doktor onun öldüğünü söyledi.' Denilerek çocuğa ölüm haberi verilebilir. Sonrasında çocuğun tepkileri izlenmeli ve sorularına uygun yanıtlar verilmelidir. Özellikle küçük çocuklar, 'bundan sonra ne olacak, ben kiminle kalacağım, bana kim bakacak?'



sorularını sorabilir ve bu konularda cevaplar isteyebilir. O nedenle önceden bu soruların yanıtları hazır olmalı ve çocuğa kimin destek olacağı gibi konularda belirsizlik giderilmiş olmalıdır.

- Çocuklar, özellikle okul öncesi yaşlarda ölümü anlamakta zorlanırlar ve soyut kavramları algılayamazlar. Ölüm konusu anlatılırken ölen kişinin artık nefes almadığı, duymadığı, bedensel işlevlerinin olmadığı, bizi göremediği, bizim de onu göremeyeceğimiz anlatılabilir. Aynı zamanda ölen kişinin acı çekmediği, acıkmadığı, hiçbir şey hissetmediği ve üşümediği de söylenmelidir.
- Çocuklara, kaybettiği yakını özlediğinde bunu anlatabileceği, birlikte o kişinin fotoğraflarına bakıp, videolarını izleyebilecekleri mutlaka vurgulanmalıdır. 'Ben de özlüyorum, ben de çok üzgünüm, birlikte onu hatırlayıp güzel şeyleri konuşabiliriz' denilebilir.
- Çocuğa kendi yaşadığınız üzüntüyü ve duyguları aktarabilirsiniz ancak aşırı ağlamalara, feryatlara, kendini kaybetmelere çocuklar tanık olmamalıdır.

## ÖLMEK NE DEMEK SORUSU NASIL YANITLANMALIDIR?

Ölüm anlatılırken doğadan, çevremizdeki canlılar örnek gösterilerek açıklama yapılabilir. İnsanlar gibi hayvanların ve bitkilerin de öldükleri söylenerek ölümün, hayatın sona ermesi olduğu anlatılmalıdır. Ölen kişiyi artık göremeyeceğimizi, onun da bizi göremeyeceğini açıklamak gerekir. Çevremizdeki bütün canlıların doğduğu, büyüdüğü, yaşlandığı ve öldüğü anlatılarak her canlının bir gün öleceği söylenilebilir. Çocuğun, ölümüne tanık olduğu bir bitki ya da hayvan varsa, onun üzerinden ölümün ne olduğunu açıklamak yararlı olabilir. Aynı şekilde mevsimler üzerinden de örnekler verilerek, ilkbahar ve yaz gelince ağaçların yapraklarının çıktığını, bitkilerin yeşerip çiçek açtığını ama sonbahar ve kış gelince çiçeklerin solduğunu, yeşil yaprakların dökülüp öldüğünü söylemek çocukların ölüm kavramını algılamalarına yardımcı olur. Çocukların ölüm sonrası ne olduğuyla ilgili soruları olursa, 'bu sorunun yanıtını ben de bilmiyorum' diyebilir ve kendi inanç sisteminize göre bu konuda bazı görüşler olduğunu söyleyerek korkutmadan, ceza, günah vb. kavramlara yer vermeden açıklamalar yapabilirsiniz.

## ARAMA KURTARMA EKİPLERİ VE SAĞLIK ÇALIŞANLARI İÇİN PSİKOLOJİK DESTEK

Depremden etkilenenler kadar, bölgede görev yapan ve tüm acılara ortak olan, tanıklık eden gazeteciler, ilk yardım ve kurtarma ekipleri, sağlık personeli de aynı ölçüde etkileneceklerdir. Yardımcı olarak kurtarabildiklerinin yanında kurtarılamayan insanlar için yaşanan bir yetersizlik ve çaresizlik hissi, öfke ön planda görülen tepkilerdir. Ek olarak tahammülsüzlük, ses ve harekete aşırı duyarlılık, ölüm korkusu, uykusuzluk ve yeme bozuklukları da bu süreçte ortaya çıkabilir.

Yaşanan felaketin büyüklüğüne bağlı olarak yardım etmek amacıyla canla başla çalışırken, kendini ihmal etmemek çok önemli. Yemek yemeye, uyumaya, gün içinde ekip arkadaşlarıyla nöbetleşe yer değiştirip kısa sürelerle ortamdan uzaklaşmaya imkan tanımak lazım. Biyolojik ve fiziksel çöküş yardımcı olmanızı engelleyen en önemli faktördür.

Depremi ilk sıcaklığı atlatılınca ve yaralar bir nebze de olsa sarılmaya başladığında muhtemelen bir takım sıkıntılar ortaya çıkabilir. Bu süreçte profesyonel destek almak çok önemlidir.

## **KENDİMİZ VE YAKINLARIMIZ İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?**

Yaşanılan olayın ağırlığını, kayıpları kabullenmek ve yeniden hayata tutunmak zamanla mümkün olabilir. Ancak acılar henüz tazeyken ve hala yaşamsal kaygılar içindeyken serinkanlı tepkiler beklemek depremzedelere, kendimize ve toplumdaki herkese haksızlık olur. Bu süreçte toplum olarak hem çok anlayışlı olmalıyız hem de dayanışma içinde destek vermeliyiz.

Depremden dolayı ya da birebir etkilenen bireylerin verdikleri her tepki doğaldır. Özellikle kayıplar, yas, afetler gibi travmatik olaylarda verilen tepkileri sağlıklı ya da sağlıklı değil diye ayırmak doğru olmaz. Sadece doğal olarak tanımlanabilir.

Depremzedelerin yaşadığı tepkilerin neredeyse aynaları depremin etkilerine ve yıkıma tanıklık eden herkes için geçerlidir. Aynı fizyolojik ve psikolojik tepkiler hepimizde görülebilir. Bu durum aslında bir tür Toplumsal Travmadır ve yaşanan felaket toplumun her bireyini etkilemiştir.

- Bu süreci daha sağlıklı atlatabilmek için gün içinde sosyal medya ve ekranlara biraz ara vermek iyi olur. Günün 24 saati, yıkım, ölüm, felaket haberlerine maruz kalmak, yaşanan kaygı ve paniği artırır.
- Sosyal ilişkilere ağırlık vermek, yardım kuruluşlarına katkı sunmak, sosyal etkinliklere yönelmek yaşanan travma ve travma sonrası stres yükümüzü azaltmaya yardımcı olacaktır.
- Hissedilen duyguları konuşmak, arkadaşlarla ve yakınlarla paylaşmak endişeyi hafifletir, daha dirençli olmamızı sağlar.
- Kişisel bakıma özen göstermek, sağlıklı beslenme ve düzenli bir uyku bu günlerde belki her zamankinden daha önemli bir ihtiyaç.
- Ulaşamadığınız ya da kaybettiğiniz yakınlarınız için pişmanlık duymayın, ne kendinizi ne başkalarını suçlamayın. Afetler ceza olarak oluşmaz.
- Yaşadığınız kaygı ve stres nedeniyle dışarı çıkmak, yalnız kalmak ya da kalabalıklara girmek zor gelebilir. Yanınızda bir arkadaşınızla ya da aile üyeleriyle birlikte bu durumu aşmak için çaba gösterebilirsiniz.

Deprem sonrası dikkat edilmesi gereken bir diğer önemli nokta, deprem mağduru bireylerin ve özellikle çocukların fotoğraflarının sosyal medya ve basın yoluyla paylaşılmasının yaratabileceği zararlardır. Yıllar içinde depremin olumsuz etkileri olabildiğince onarılmaya çalışılsa da bu fotoğraflar nedeniyle depremden zarar görenlerin, yaralı kurtarılanların travmalarını geçmişte bırakabilmelerinin engelleniyor olması ciddi bir sorundur. İnsanların

unutma ve unutulma hakları ellerinden alınmaktadır. 11 Eylül 2001 tarihinde Amerika Birleşik Devletlerindeki İkiz Kulelere yönelik gerçekleştirilen terör saldırısı sonrasında bir kişinin bile yaralı ya da hayatını kaybetmiş haldeki fotoğraflarının basına yansımadığını hatırlatmak isterim. Bu toplumsal bilinçle mümkün olabilir. Buna rağmen ikiz kulelere çarpan uçak görselleri hala pek çok insana o günü yeniden yaşatmaktadır.

Deprem sonrası basına yansıyan fotoğraflar umut verici kurtarılıkların ifadesi de olsa o fotoğrafların öznesi olan kişiler bundan sonra hep 'deprem mağduru' olarak etiketlenecek, belki de ömür boyunca bu sebeple de mağdur olacaklardır.

Yaşadığımız büyük deprem elbette çok ağır sonuçlarla yüzleşmek zorunda bıraktı bizi. Uzun zaman olsa da mutlaka aşılacak bütün sorunlar. Ne yazık ki can kayıplarımızı telafi etmek mümkün değil. Ancak acılara ortak olabilir, duyguları paylaşabilir ve birbirimize destek olabiliriz. Acılara rağmen ayakta ve hayatta kalmayı yeniden başarabiliriz. Bunun için de birbirimizin duygularına, yaşanan öfkeye anlayışla ve saygıyla yaklaşmayı öğrenmek gerek. Bu yaşananlardan artık gereken dersi çıkarmak gerek.

Bu kadar büyük travmaların etkisiyle tek başına başa çıkmak kolay bir şey değildir ve ayrıca gerek de yoktur. Acılar ve yas bir toplumun ortak dayanışma ve direnç göstermesiyle aşılabılır, acılar hafifletilebilir. Hem bireysel hem de toplumsal pek çok farklı tepkiyle karşılaşmak son derece doğaldır ve uzman desteğiyle aşmak her zaman daha kolay atlatılmasına yardımcı olur.

Bu noktada, sorunlar hayat akışımızı bozmadan, travmanın etkileri uzun vadeli hasarlara yol açmadan psikolojik destek almak çok önemlidir.

*Serap Duygulu*  
GELİŞİM AKADEMİSİ