



TÜRK
PSİKOLOGLAR
DERNEĞİ

Depremin Psikolojik Etkileri



**TÜRK
PSİKOLOGLAR
DERNEĞİ**

Deprem Psikolojik Etkileri

Bu broşürde depremden sonra ortaya çıkan duygusal tepkilerin ne olduğu ve bu tepkilerle nasıl başa çıkabileceğiniz anlatılmaktadır. Lütfen bu broşürü aileniz, akrabalarınız ve komşularınızla paylaşın.

DEPREMDEN SONRA NE TÜR DUYGUSAL TEPKİLER ORTAYA ÇIKAR?

Deprem aniden ortaya çıkan ve herkesi olumsuz etkileyen bir afettir. Deprem felaketi fiziksel bir yaralanmaya, yakınların ölümüne veya ciddi bir maddi kayba neden olabilir. Depremi yaşayan kişilerde bu tür kayıplar olmaksızın da psikolojik zorluklar ortaya çıkabilir. **Her insan doğal afetlere çeşitli duygusal tepkiler gösterir. Bunların çoğu normaldir. Bu tepkilerin neler olduğunu bilmeniz, olayın psikolojik etkilerinden daha çabuk kurtulmanıza yardımcı olacaktır.**

Aşağıda belirtilenler, depremden sonra herkesin yaşayabileceği **normal** tepkilerdir. Çoğunlukla bu tepkiler zamanla azalır. **EĞER ZAMAN İÇİNDE BU TEPKİLERİNİZ AZALMAZSA, BİR DOKTOR VEYA PSİKOLOGTAN YARDIM İSTEYİNİZ.**

- Depremi hemen sonrasında bir süre kendinizi uyuşmuş ve yaşamdan kopmuş gibi hissedebilirsiniz. Yaşadıklarınızın gerçek olup olmadığını anlamaya çalışırsınız. Hatta olayın hiç meydana gelmediğini bile düşünebilirsiniz. Ne yapacağınızı bilemez bir halde etrafta amaçsızca dolaşabilir, size söylenenleri tam olarak

anlayamayabilirsiniz. Tüm bunlar şok tepkisidir. Ancak bu tür durumlarda herkes aynı tepkileri göstermeyebilir.

- Korkmak ve panik olmak da deprem gibi beklenmedik durumlarda verilen doğal bir tepkidir. Deprem sırasında düşünmeksizin çok hızlı hareket etmiş olabilirsiniz. Örneğin deprem olduğunda bir anda kendinizi dışarı atmanız, kaçmaya çalışmanız, sevdiklerinizi kurtarmak için bir şeyler yapmaya çalışmanız gibi. Kimileri de bu tür durumlarda hareket edemez, konuşamaz ve donup kalırlar.
- Korku, endişe, suçluluk, pişmanlık, öfke, karamsarlık, panik, çaresizlik ve utanç gibi duygular yoğun yaşanabilir. Kendinizi eskiye kıyasla daha sinirli ve gergin de hissedebilirsiniz. Bazı duygularda ani iniş-çıkışlar olur.
- Düşünce ve davranışlarınız olayın etkisi altındadır. Olayla ilgili anılarınızı tekrar tekrar anlatmak ihtiyacı duyabilirsiniz. Yaşadıklarınız gözünüzün önünden gitmez. Her an tekrar deprem olacakmış gibi hisseder, korku duyabilirsiniz.
- Kafanız karışabilir. Örneğin gününüzü, saatlerinizi, nerede olduğunuzu bilemeyebilirsiniz veya şaşırabilirsiniz. Dikkatinizi yaptığınız işe

vermekte ya da karar vermekte zorlanabilirsiniz. Olan bitenlere inanmakta güçlük çekebilirsiniz. Bazı şeyleri hatırlamakta güçlük çekebilirsiniz. Uykunuz, yeme düzeniniz ve iştahınızı bozulabilir.

- Çevrenizdeki insanlarla ilişkilerinizde sorunlar yaşayabilirsiniz. Bazen etrafınızdakilerle sürekli olarak yaşananları konuşma ihtiyacı duyabilirsiniz. Zaman zaman da içinize kapanıp hiç konuşmadan sadece düşünmek isteyebilirsiniz. Huzursuzluk, güvensizlik, insanlardan uzaklaşma, kendini terk edilmiş hissetme, herkesi suçlama, gibi sorunlar ortaya çıkabilir.
- Fiziksel olarak kendinizi rahatsız hissedebilirsiniz. Gerginlik, yorgunluk, baş ağrıları, bulantı ve göğüs ağrıları, kalp atışlarında düzensizlik, ani irkilmeler yaşayabilirsiniz. Daha önce sürekli tedavi gerektiren tıbbi bir rahatsızlığınız varsa, şiddeti artabilir. Bu durumda tıbbi yardıma başvurunuz.
- Özellikle ailenizden veya yakınlarınızdan ölenler varsa veya ciddi maddi kayıplarınız varsa, kendinizi çok üzüntülü, enerjisiz ve umutsuz hissedebilirsiniz. Hayattaki pek çok şey değerini yitirmiş gibidir. Canınız hiçbir şey yapmak istemeyebilir. Bazı durumlarda kaybınızı kab-

ullenmekte zorlanabilirsiniz. Bu kaybın sizin başınıza gelmesinden dolayı çok kızgın olabilirsiniz.

- Depremi üzerinden zaman geçse de depremi hatırlatan bazı durumlar (örneğin sarsıntılarının devam etmesi, yüksek ses, gürültü, kavga eden insanların sesleri, iş makinelerinin sesleri gibi) size o anı hatırlatabilir ve yine aynı tepkileri verebilirsiniz; vücudunuz sanki yine deprem oluyormuş gibi kaçmaya hazırdır, kalbiniz çok hızlı çarpar, elleriniz titrer ve bayılacak gibi olabilirsiniz. Bunların hepsi çok normaldir. Eğer zaman zaman kontrolünüzü kaybettiğinizi düşünüyorsanız ya da kaybedeceğinizden endişe duyuyorsanız bir sağlık personelinden yardım isteyiniz

UNUTMAYIN!

Aynı olaya herkes aynı tepkiyi göstermez. Bazı insanlar hemen tepki gösterir, bazılarının tepkisi ise aylar, hatta yıllar sonra gecikmeli olarak ortaya çıkabilir. Bazılarının yaşadığı rahatsızlık verici tepkiler uzun zaman sürer, bazı kişiler ise çok çabuk eski hallerine dönerler.

DEPREMDEN SONRA ÇIKAN DUYGUSAL TEPKİLERLE BAŞA ÇIKMAK İÇİN NE YAPABİLİRSİNİZ?

Kendinize nasıl yardım edebilirsiniz?

- Depremde yaşadıklarınız ve sonrasında karşı karşıya kaldığınız zorluklarla başa çıkmak, toparlanmak için kendinize zaman tanıyın. Kayıplarınız için yas tutmanız ve üzülmemiz en doğal hakkınızdır. Duygularınızda iniş çıkışlar olması normaldir. Kendinize karşı sabırlı olun. Bu olayı yaşayan herkes, sizin hissettiklerinize benzer şeyler hissetmektedir. Onlarla dayanışma içinde olun, duygularınızı paylaşın.
- Aileniz ve yakınlarınızla daha yakından ilgilenmek, olağanüstü bir durum olsa da yaşamınızı ve yakınlarınızın yaşamını düzene koymalarına yardımcı olmak size iyi gelecektir. Böylesi durumlarda hepimiz bir işin ucundan tutabilme ihtiyacı hissederiz.
- Mümkün olduğunca deprem öncesi yaptığınız faaliyetlere devam etmeye çalışın.
- Duygusal olarak ne tür tepkiler yaşayabileceğinizi öğrenmeye çalışın. Bunun

için sağlık kuruluşlarının deprem için oluşturulmuş birimlerine başvurun.

- Kendiniz ve aileniz için o gün yapılacak en önemli şeyin ne olduğunu belirleyin. Durumu gözden geçirip önceliklerinizi yeniden değerlendirin. Böylece neyin önemli neyin önemsiz olduğunu daha kesin olarak belirleyebilirsiniz.
- Fiziksel olarak uzun sreler hareketsiz kalmamaya çalışın. Beslenmenizi olabildiğince düzenlemeye çalışın ve bol sıvı (zelikle su) tkermeye zen gösterin. Rahatlamak için alkol kullanmayın ve doktorun bilgisi dışında ilaç kullanmaktan uzak durun.

Çocuklarda depremden sonra ne tür tepkiler ortaya çıkar?

Çocuklar depremin kendisinden olduğu kadar, bu olayın hayatlarında yol açacağı değişikliklerden belirsizlikten ve sorunlardan da korkarlar. Böyle bir felaketten sonra çocuğun yaşadığı psikolojik sıkıntılar davranışlarında değişmelere ve birtakım belirtilere yol açabilir.

Bir deprem felaketinin ardından, çocuklarınızda aşağıdaki belirtiler ortaya çıkabilir. Bazı çocuklar bu davranışların hiç birini göstermeyebilir, yaşadıkları sıkıntı dıştan fark edilmeyebilir ve herhangi bir belirti gözlenmeyebilir. Bazı çocuklarda ise bu sıkıntılara bağlı davranışlar, haftalar ya da aylar sonra ortaya çıkabilir.

- Depremi tekrarlayacağından, ya da depremi hatırlatacak bazı işaretlerden (oturduğu koltuğun, yatağın sallanması, uyku sırasındaki gürültü, vb.) aşırı korkma,
- Çok kolay ve sık sık sinirlenme, ağlama ve sızlanma,
- Saldırganlık gösterme, yaramazlık yapma ve kendini bir işe verememe,
- Daha hareketli olma ve yerinde duramama,
- Sizden tamamen ayrılacağından korktuğu için yanınızda hiç ayrılmak istemeyebilir
- Uykuda kâbuslar görme, çılgılık atma ve yatak ıslatma
- Yalnız kalmaktan, yanındakilerin uzaklaşmasından korkma, tuvalette yalnız bırakılmaktan korkma,

- Parmak emme, altını ıslatma, biberondan beslenmeyi isteme, sürekli kucakta tutulmayı isteme gibi bebeksi davranışlar gösterme,
- Mide bulantısı, karın ağrıları, kusma, baş ağrısı, baş dönmesi, beslenme ve uyku düzensizlikleri gibi şikâyetler gösterme (DİKKAT! Bu tür durumlarda mutlaka doktora başvurun)
- Sessizleşip içine kapanma, yaşanan bu olaylar üzerinde konuşmaktan kaçınma,
- Sürekli bu konu üzerinde konuşmayı isteme (özellikle daha büyük çocuklar) ya da oyunlarında ve masallarında deprem felaketine ilişkin konuları işleme,
- Bu deprem felaketinin, kendisinin daha önceden yapmış olduğu bir “kabahat” yüzünden olduğunu düşünüp, suçluluk duyma.

Çocuklarınıza yardım etmek için neler yapabilirsiniz?

- Çocukları, yaşanan olaylar hakkında bilgilendirmenin büyük yararı vardır; onlara destek olmak, aile ve akrabaların felaket sonrasındaki yaraları sarma çalışmalarında onlara küçük görevler vermek, aile ve akrabaların bir arada

oldukları duygusunu yaşamalarına da katkıda bulunur.

- Yaşadıklarınızla ve durumla ilgili olarak bir şey saklamadan, yanlış bilgi vermeden onunla anlayabileceği bir dille konuşun. Konuşurken diz çökün ve onun göz hizasına gelmeye çalışın, ellerini tutun, unutmayın çocuğunuzun güven ve destek dolu dünyası bir anda yerle bir olmuştur. Sorularına doğru ve basit cevaplar verin. Ailenize neler olduğunu çocuklarınıza açıklayın. Onların anlayacağı basit sözcükler kullanın. Doğruyu söyleyin. Örneğin okul öncesi bir çocuk için, “Ayşe, depresyon oldu ve evimiz yıkıldı. Bir süre onun içinde oturamayacağız. Teyzenlere gideceğiz” gibi bir açıklama yeterli olabilir.
- Yaşadığınız bu ciddi durumu, olduğundan daha hafif bir şekilde aktarmaya çalışmayın ancak var olanı da abartmayın, Çocuğa, ailesinin, akrabaların ve diğer tanıdıkların koruması altında olduğu konusunda güvence verin. Onlara şu tür cümlelerle yaklaşabilirsiniz: “Evet çocuğum, depresyon tehlikeli bir şey. Başımızdan çok üzücü olaylar geçti. Ama bizler şimdi güvencedeyiz. Bak! Bu konu ile ilgili kişiler ve tüm yardım kurumları bize yardım ediyor,”.

- Çocuğun başına gelen felaketi anlamasına yardımcı olun. Çocuklar anlamadıkları şeylerden korkarlar. Çocuğa depremin ne olduğunu, nasıl oluştuğunu, çok ender olarak ortaya çıktığını, ama şimşek çakması, gök gürültüsü ya da fırtına kadar olağan bir doğa olayı olduğunu anlatın. Çocuklar, bu felaketin kendi yaptıkları herhangi bir kabahatle ilişkili olmadığını, bunda suçlu olmadıklarını ve söz konusu bu felaketin kendilerine verilen bir “ceza” da olmadığını çok iyi anlamalıdır.
- Ona güven verin “Birlikteyiz”, “Seni seviyorum “, “Seni koruyacağım” gibi cümleler kullanın. Bu sözleri bir kez söylediniz diye çocuğun hemen anlayacağını ve rahatlayacağını sanmayın. Olabildiğince sık tekrar edin. Çocuğunuzu kucağınıza alın, sarılın, rahatlatın. Yakın temas ona kendisini terk etmeyeceğiniz mesajını verir.
- Uykudan önce onunla birlikte daha fazla zaman geçirin, konuşun, güven verin. Çocuğunuzu geceleri yatırırken karşılaşabileceğiniz bazı sorunlar vardır: Çocuğunuz kâbuslar görebilir. Bu insan beyninin gösterdiği son derece doğal bir tepkidir. Çocuğunuz bu kâbusları gerçek sanabilir, korkuyla bağırıp sarsılabilir. Telaşa

kapılmayın, ona sarılın, gördüklerini anlatmasını isteyin ve sözünü kesmeden, sonuna kadar dinleyin. “Korkulacak bir şey yok” **demeyin**. “Bu bir afettir ve bundan herkes korkabilir. Ama artık güvendeyiz ve birlikteyiz” demeniz onu daha çok rahatlatacaktır.

- Çocuğunuz oyun oynarken onu izlemeye çalışın. Neler söylediğini ve nasıl söylediğini dinleyin. Çocuğunuz oyuncaklarıyla ya da arkadaşlarıyla oynarken aşırı kızgınlık gösterebilir. Bu çok doğaldır. Eğer kızgınlığı sırasında kendine ve başkalarına zarar verme eğiliminde olursa “Gel yavrum, anlıyorum canın sıkkın, sıkıntın geçinceye kadar seninle biraz oturalım” diyerek onu konuşabileceğiniz bir yere çekin. Kendine ve başkasına zarar verici davranmasına izin vermeyin.
- Gerginliğini azaltıcı faaliyetler düzenleyin. Çocuğunuzun oyundan uzaklaştırmayın. Oyuncaklarıyla veya güvenli ve açık alanlarda oynamasını sağlayın. Gün içinde onu meşgul edecek ve enerjisini harcayacağı oyunlar oynamasını sağlayın. Eğer çocuğunuz çok küçükse ve sevdiği, onusuz yapamadığı bir oyuncağını ya da benzeri bir şeyi kaybettiyse ve bunun için ağlayıp yas tutuyorsa bu duruma

izin verin, susturmaya çalışmayın. Bir zaman sonra da eğer mümkünse kaybettiği o şeyin yerine yenisini sağlamaya çalışın.

- Günlerinizi düzenlemeye çalışın. Olanaklar ölçüsünde gündelik alışkanlıklarınızı sürdürün ya da yeni koşullar altındaki yaşantınızı olabildiğince eskilerine benzetmeye çalışın. Alışkanlıkların birden ortadan kalkması çocuklarda kendi başına ciddi bir stres yaratabilir. Düzen ve kurallı bir yaşam bu dönemde çocukların çok ihtiyaç duyduğu şeylerdir. Örneğin, yemek saatlerinizin, uyku zamanının (öğlen ve akşam) düzenli olması, eskisi gibi oyun oynayabilmesi çocuklara iyi gelecektir. Depremöncesinde bunları nasıl yapıyordusanız şimdi de öyle yapmaya çalışın.
- Depremden sonra, kendinizin de neler hissettiğini çocuklarınızla paylaşın. Örneğin şöyle bir şey söyleyebilirsiniz: “Eviden ayrılmak zorunda kaldığımız için ben de çok üzgünüm, ağlamamın nedeni bu. Gel bana bir sarıl. Çok iyi gelecek.” Çocuklarınızın duygularını ve yaşadığı sıkıntıyı anladığınızı ve hepsini kabul ettiğinizi de belirten sözcükler kullanın. Örneğin, “Ahmetçiğim, ağlamanın hiç bir sakıncası yok. Ağlayabilirsin.” Çocuğunuza,

hissettiklerini dinlemeye hazır olduğunuzu, yaşadığı duyguların hepsinin çok normal olduğunu söyleyin.

Çocuklar ve ergenler sevdikleri birinin ölümü karşısında nasıl davranırlar?

- Ailesinde ölüm veya ölümler olan bir çocuk, çok büyük bir şok yaşayabileceği için bu ölümün gerçek olduğuna inanmaz. Sanki olmamış gibi davranabilir. Çocuktur deyip geçmemek ve çocuklarla daha fazla ilgilenmek gerebilir.
- Anne ya da babasının ölümünden sonra çocuk kendisine şimdi kimin bakacağını merak eder, endişe duyabilir. Sevdiği diğer insanları da kaybedeceğini düşündüğü için yoğun bir korku içinde olabilir. Yakınlarının eteğine yapışır ve sıklıkla kendisini sevip sevmediklerini ya da ne kadar sevdiklerini sorabilir.
- Ölen kişi, çocuğun dünyasında çok önemli bir yer tuttuğu ve çocuk kendini onun yanında güvende hissettiği ve o kişinin ölümü ile birlikte bu güven duygusunu yitirdiği için çocuk öfkelenebilir, kızabilir ve saldırganlaşabilir. Bunlar normaldir. Bu öfke onun itiş-kakışmalı

oyunlarında, kabuslarında, gergin ve sınırlı davranışlarında kendini gösterebilir. Çocuğun öfkesini, ailenin sağ kalan bireyelerine yöneltmesi de epey sık görülür.

- Annesi ya da babası ölen bir çocuk genellikle, daha küçük bir çocukmuş gibi davranabilir, bazı çocuklar ölen kişinin sağ olduğunu söyleyebilir

BUNLARIN ÇOK DOĞAL AMA GEÇİCİ TEPKİLER OLDUĞUNU UNUTMAYIN. EĞER BU ZAMAN İÇİNE TEPKİLER AZALMIYOR VEYA ARTIYORSA BİR DOKTORA VEYA PSİKOLOĞA BAŞVURUN.

Ölümün Çocuğa Söylenmesi

Sevilen birinin ölümünün ardından geride kalanlar için en zor işlerden biri, bu konuyu çocuğa söylemektir. Çocukların sorularına onların anlayabileceği bir dille basit cevaplar verin.

Sizin kendisini bırakmayacağınızı, onu sevip bakacağınızı sık sık, çok açık bir biçimde söyleyin ve gösterin. Unutmayın, sorularına yanıt vermiş olsanız bile o size tekrar tekrar sorabilir.

- Sabırlı davranın ve sorularını tekrar tekrar yanıtlayın. Babası ölmüş bir çocuğun “Babam ne zaman geri gelecek?” sorusunun altında, “Bize kim bakacak?”, “Bizi kim koruyacak?” korkusu olabileceğinden, yanıtınız şöyle olabilir: “Yavrum, baban maalesef geri gelmeyecek, biz onu artık göremeyeceğiz ama hep seveceğiz. Hep düşüneceğiz. Sen okuluna gidebileceksin, arkadaşlarıyla oyun oynamayı sürdürebileceksin. Ben de hep yanında olacağım ve seni koruyacağım.”
- Çocuk böyle bir durumda yapılması gereken uygun davranışların da ne olduğunu bilemeyebilir. Sorular sorması, hissettiklerini söylemesi için cesaret verin. “Metin olmalısın, ağlamamalısın, sen ağlarsan o da üzülür gibi” sözlerle, neler hissetmesi, neler hissetmemesi gerektiğini söylemeyin.
- Size sevgisini göstermesine izin verin. Siz de onunla daha çok vakit geçirmeye çalışın. Ölüm olayının çocuğun o kişiye yönelik herhangi bir kızgınlığıyla ya da öfkesi ile ilişkili olmadığını özellikle vurgulayın.
- Cenaze töreninin ne olduğu ve neden yapıldığını çocuğa açıklayın, fakat gelmesi için ısrar etmeyin. Cenaze törenine katılma konusunda

çocuk çok ısrarcı olursa katılmasında sakınca yoktur. Ancak cenaze sırasında onunla ilgilenilecek bir büyüğün yanında durmalıdır. Korku içinde olan bir çocuğu cenaze törenine gitmesi için zorlamak doğru değildir. Onun yerine, dua etmesi, bir süre sonra ziyaret etmek amacıyla kabristana götürülmesi uygun olacaktır.

- Çocuklar bir kez ölümü kabullendiklerinde, yaşadıkları kederi, zaman zaman ve bazen de hiç beklenmedik anlarda ifade edebilirler ve bu uzun sürebilir. Geride kalan akrabaların, çocukla birlikte olabildiğince fazla zaman geçirmeleri, ona korku ve üzüntülerini açıklamak için fırsat tanımaları çok yararlıdır. Ancak özellikle okul çağındaki ve daha büyük çocukların, istedikleri zaman yalnız kalmalarına izin verin. Zaman zaman üzüntülerini kendi başlarına yaşamak istemelerini anlayışla karşılayın.

ÇOCUKLARIN ÖLÜMÜ ANLAMALARI VE ÖLÜMÜN ÜSTESİNDEN GELEBİLMELERİ İÇİN, HER FIRSATTA ÇOCUĞUNUZU SEVİN, YALNIZ KALMAYACAĞINA VE GÜVENDE OLDUĞUNA İNANDIRIN. GERÇEKLERİ ANLAYACAĞI DİLLE ANLATIN VE VERDİĞİNİZ CEVAPLARIN TUTARLI OLMASINA DİKKAT EDİN.

UNUTMAYIN! Psikolojik sorunlarınız daha sonraki haftalarda ve aylarda devam ediyorsa, size yardım edecek profesyonel insanların ve kurumların mevcut olduğunu unutmayın. Şu anda çok normal olan bu gerginlik ve korku haliniz devam ederse, mutlaka sağlık kuruluşlarına başvurunuz.



**TÜRK
PSIKOLOGLAR
DERNEĞİ**

Türk Psikologlar Derneği

Meşrutiyet Cad. 22/12 Kızılay 06640 Ankara / TÜRKİYE

Tel:+90-312-425 67 65 • Tel/Fax: +90-312-417 40 59

e-posta : bilgi@psikolog.org.tr

İnternet : <http://www.psikolog.org.tr>