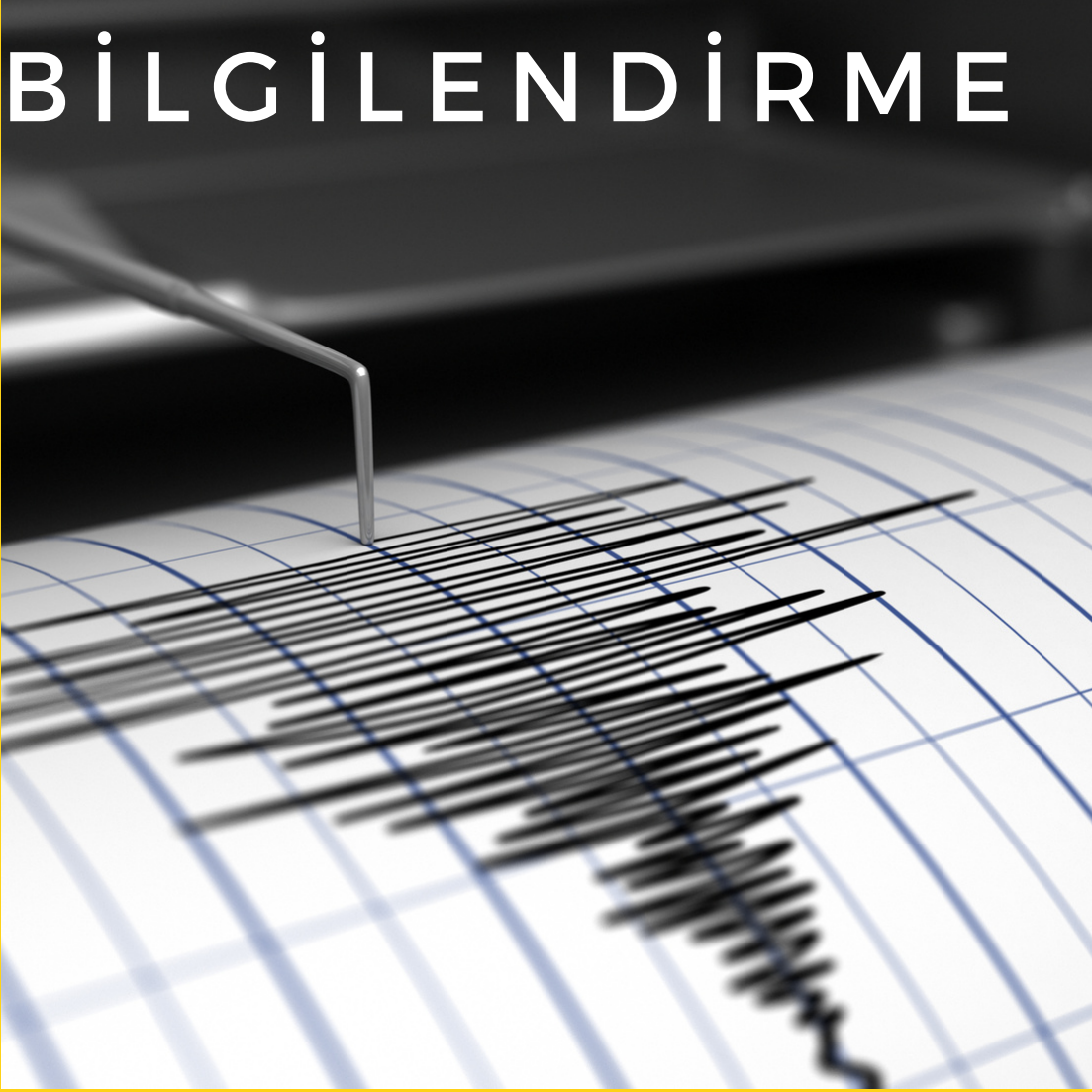


D  
E  
P  
R  
E  
M

DEPREM SONRASI

BİLGİLENDİRME



S  
O  
N  
R  
A  
S  
I

|4:17,7.7 | 13:24 7.6  
KAHRAMANMARAŞ DEPREMİ

B  
İ  
L  
G  
İ  
L  
E  
N  
D  
İ  
R  
M  
E

6 Şubat saat 04.17'de 7.7 büyüklüğünde Kahramanmaraş Pazarcık merkezli bir deprem meydana gelmiştir. Deprem; Kahramanmaraş, Hatay, Osmaniye,Gaziantep, Şanlıurfa, Diyarbakır, Malatya ve Adana başta olmak üzere çevre illerde de yoğun şekilde hissedilmiştir. Ardından Kahramanmaraş ili Elbistan ilçesinde saat 13.24'te 7.6 büyüklüğünde bir deprem daha meydana gelmiştir.

Bu bilgilendirme rehberi, depremden doğrudan ya da dolaylı olarak etkilenen kişiler için hazırlanmıştır.



# GİRİŞ

## **Afetler,**

genellikle ani, yıkıcı, zaman sınırlı ve tüm toplumu etkileyen olaylardır. Ölüm, yaralanma, çok sayıda insanın evsiz kalması, yaşamsal hizmetlerin kesintiye uğraması gibi sonuçlara yol açıyorsa, felaket olarak adlandırılırlar.

## **Psikolojik Travma,**

Kişinin kendisi, ailesi ya da yakınlarının fiziksel bütünlüğüne ya da yaşamına yönelik ciddi bir tehdidin olması, evinin ya da içinde bulunduğu toplumun aniden hasar görmesi, bir başka kişinin ciddi biçimde yaralanmasına ya da ölümüne tanık olunması gibi normal insan yaşantısının dışında olan ve herkeste fark edilir düzeyde stres yaratan olaylar travmatik olaylardır.

## **Acil Durumlar ve Afetlerin Psikolojik Etkisi,**

olayın özelliklerine, yaşanan olaydan önceki ve sırasındaki ortama, kişilerin bireysel deneyimlerine ve aile/sosyal destek mekanizmalarına göre değişkenlik gösterebilir.



ACİL DURUMLAR SONRASI GÖRÜLEN  
STRES BELİRTİLERİ OLAĞANÜSTÜ  
BİR OLAYA VERİLEN OLAĞAN  
TEPKİLERDİR.

# DEPREM SONRASINDA VERİLEBİLEN TEPKİLER

Aşağıdaki tepkiler olası verilebilecek psikolojik tepkilerdir:

## 1.Duygusal:

Şok, korku, üzüntü, öfke, çaresizlik, suçluluk, utanç, umutsuzluk, değersizlik, kaygı, endişe, pişmanlık, karamsarlık, şüphe, güvensizlik, yetersizlik, yalnızlık, yabancılık, donukluk/hissizlik

## 2.Zihinsel:

İnkâr, düşüncede dağınıklık, dikkat dağınıklığı, unutkanlık, rahatsız edici rüyalar, intihar düşünceleri, travmatik olaya dair çok canlı imgeler, travmayı yeniden yaşama, hipnotik trans, rüyada gibi algılama, çarpık/hatalı düşünceler (örn. "Hiç kimseye güvenemem!, Benim yüzümden oldu!")

## 3.Fiziksel:

Baş ağrısı, göğüs ağrısı, mide bulantısı, kalpte/boğazda sıkışma, gürültüye karşı duyarlılık, iştah artması/azalması, nefeste darlık, yorgunluk, ağız kuruluğu, uyku problemleri, iştah artışı/kaybı, titreme, çarpıntı

## 4.Davranışsal:

Ani ve/veya aşırı tepkiler verme, içe kapanma, kaçınma, kayıtsızlık, çok ağlama ya da ağlayamama, dikkatsizlik, düşünmeden risk alma (örn: çok hızlı araba kullanma, tehlikeli yerlere gitme), alkol ve madde kullanımı, otomatik hareket.

# PSİKOLOJİK TRAVMANIN AŞAMALARI



## PSİKOLOJİK TRAVMANIN AŞAMALARI

### **Psikolojik travmalar;**

- 1.Akut Aşama
- 2.Tepki Aşaması
- 3.İyileşme Aşaması
- 4.Uyum Aşaması

olarak 4 aşamadır.

### **ACİL YARDIM DÖNEMİ (AKUT DÖNEM)**

Acil Yardım Dönemi (Akut Dönem), afetin hemen ardından başlayarak, yaklaşık 3 ay süren (bu süre değişebilir) ve yaşanan travmatik olaydan hemen sonraki dönemdir. Korku ve şaşkınlık ön plandadır. Bu dönemde oluşabilecek travmatik tepkiler ise şu şekilde sıralanabilir:

- a. Ani fizyolojik uyarılma, aşırı hassasiyet ve kısıtlanma hissi,**
- b. Mantıklı düşünememe ve karar verememe sorunları,**
- c. Hafızada tutma ve dikkati yoğunlaştırma sorunları,**
- d. Görünen her durumun gerçek dışı görünmesi (dissosiyasyon),**
- e. Duyguların taşlaşması (küntleşme) ve kısa süreli şok durumu yaşanmasıdır.**



## Akut Dönemde Kendinizi Nasıl Hissediyorsunuz?

- Depremın olumsuz etkilerini yaşayarak ruhsal açıdan etkilenmeniz çok doğal.
- Tüm bunları yalnızca siz değil deprem bölgesindeki herkes yaşadı.
- Sizin gibi herkes korktu ve çaresiz hissetti.
- Ne yaptığınızı ya da nerede olduğunuzu bilememe, kafa karışıklığı, düşünmeden otomatikleşmiş şekilde hareket etme, duygularınızı hissedememe, tepki verememe gibi.
- Uykusuzluktan ve yorgunluktan kaynaklı aşırı gerginlik belirtileri gösterebilirsiniz.

Tüm bu sorunlar ilerleyen haftalarda yaşamınızı güçleştiriyor ve baş etmede zorlanıyorsanız size yardımcı olmaya hazır sahadaki ruh sağlığı uzmanlarına ya da ruh sağlığı uzmanı bulunan sağlık merkezlerine başvurabilirsiniz.

## **Tepki Aşaması (2. Dönem):**

Travmatik olayın yaşanmasının 2. haftasından (bazen daha uzun sürebilir) itibaren birkaç ay süren uyum dönemidir. Rahatsızlık veren belirtiler ve inkar ön plandadır.

T  
E  
P  
K  
İ

Bu dönemde görülebilecek psikolojik tepkiler:

- Durumdan kaçınma,
  - Rüyalar ve kabuslar,
  - Gerginlik, korku,
  - Artan huzursuzluk, kendini toplumdaki dışlama ve depresyon,
  - Hayatta kalmaya çalışma, suçluluk ve yas gibi duygularla kaplı olmak,
- şeklindedir.

İ  
Y

## **İyileşme Aşaması (3.Dönem):**

Bir yıl kadar sürebilir. Beklentilerin gerçekleşmemesi sonucu öfke, hayal kırıklığı ön plandadır. Birlik beraberlik duygusu azalması, bireysel sorunların artması beklenebilir.

İ  
L  
E  
Ş  
M  
E

Bu aşamada;

- Tepki aşamasında verilen tepkilerin daha düşük şiddette devamı,
  - Günlük hayata ilginin artması,
  - Gelecekle ilgili planlara aktif katılım,
- görülebilir.

U  
Y  
U  
M

## **4.Uyum Aşaması(4.Dönem):**

Yeniden yapılanma dönemidir ve bazen yıllar sürebilir.



## DEPREM SONRASINDA ÇOCUKLARINIZ NELER YAŞAYABİLİR?

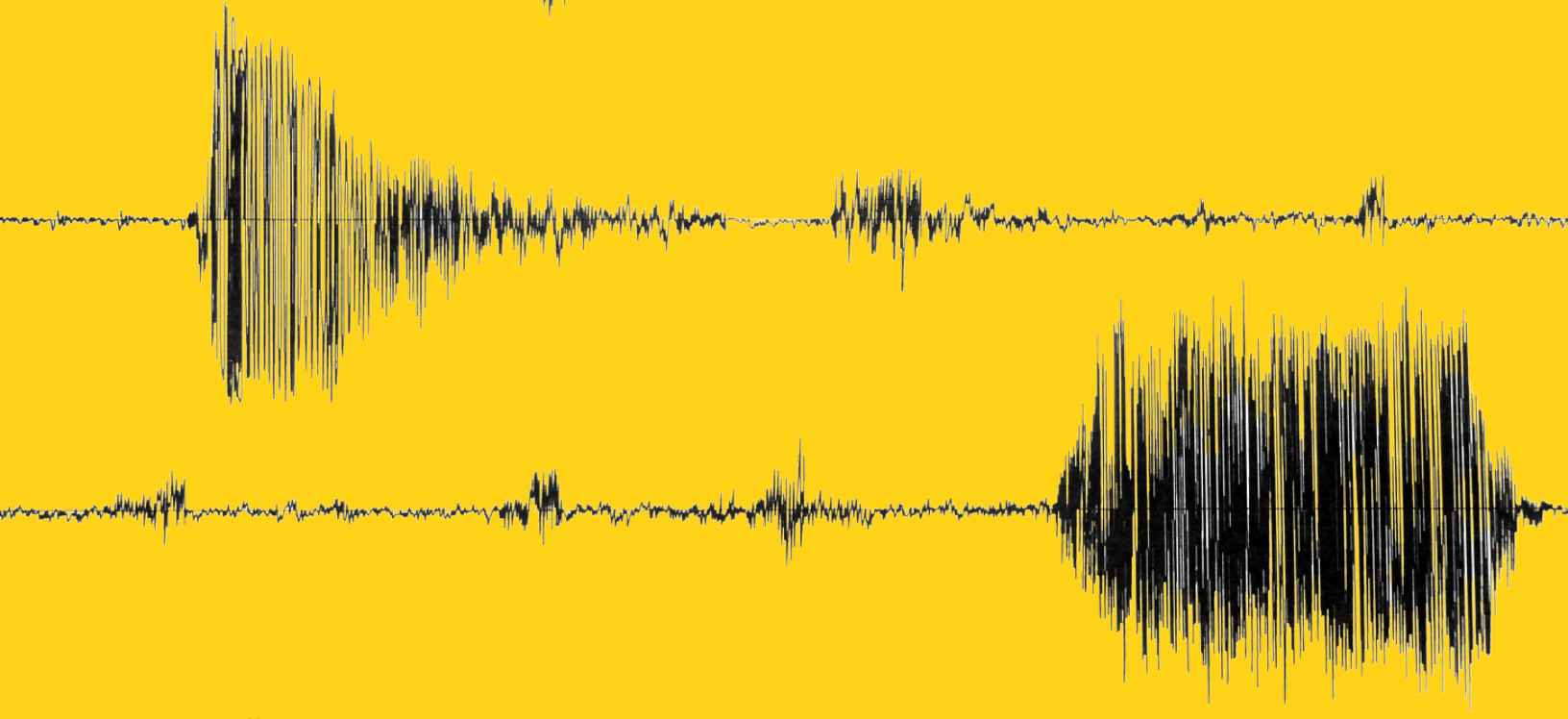
- Aşırı korku, çaresizlik hissedebilir.
- Çevresinde olup bitenleri algılayamayabilir.
- Konuşmama ya da duygusal tepkilerinde azalma, donukluk, dalgınlık gözlenebilir.
- Bunun tam tersine olaya ilgisiz davranma, oyun oynama, şarkı söyleme gibi davranışlar görülebilir.
- Çocuklar için her iki tür tepki de olası ve doğaldır. Deprem sırasında ve sonrasında olanları hatırlamayabilir.
- Deprem anını sanki yeniden yaşıyor gibi olabilir (korkma, bağırma, titreme, çarpıntı).
- Yalnız kalmaktan, kapalı yerlerden, karanlıktan korkabilir.
- Uykusuzluk, korkulu rüyalar görme, ani seslerden irkilme olabilir. Yaşından küçük bir çocukmuş gibi davranabilir (anne babadan ayrılamama, altını ıslatma, ısrarcılık ve inatçılık).
- Bulantı, karın ve baş ağrısı, sık tuvalete gitme, iştahsızlık görülebilir.



## ÇOCUĞUNUZA YARDIMCI OLMAK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Çocuklarınızın en temel ihtiyacı kendilerinin ve sizin güvende olduğunu hissetmektir.
- Çocuklarınızı yanınızdan uzaklaştırmayın, beslenme, barınma, ilgi gereksinimlerini doğrudan siz karşılayın.
- Çocuklarınıza yardımcı olabilmenin ilk koşulu sizin, elinizden geldiği kadar sakin, güven verici, tutarlı bir tutum içinde olmanızdır. Çocuklarınızın sizin yakınlığınıza her zamankinden daha çok ihtiyacı olduğunu unutmayın (bedensel yakınlığı, elini tutmayı, sarılmayı ihmal etmeyin).
- Öte yandan bu yakınlığınızı aşırı bir koruyuculuğa dönüştürmeden sürdürmelisiniz.
- Çocuklarınıza yaşlarına uygun ve yapabilecekleri işler, sorumluluklar vermeniz onların yararına olduğunu akılda tutun.
- Deprem sırasında ve sonrasında duyduklarını, gördüklerini ve yaşadıklarını anlatması yönünde ona destek verin anlatmaya yüreklendirin.
- Kaygılarını dinleyin ve yargılamadan ve empatik bir şekilde cevaplayın. Okul öncesi ve erken okul çocuklarında kötü bir olay sonrasında kendilerinin sebep olduğuna dair düşünceler olabilir, kesin olarak onların suçu olmadığını söyleyin. Korku, kızgınlık gibi duygularını ifade etmelerine izin verin hatta yüreklendirin, ağlamalarını önlemeyin, tekrarlayan sorularına yanıt verin.
- Yaşadıklarının son derece doğal olduğunu, bir hastalık olmadığını anlatın.
- Çocuklarınızı rahatlatmak için “Geçti.” ya da “Bir şey olmaz” demek yerine olası depremlerde yapması gerekenler konusunda bilgi verin.





## DOĞRUDAN YA DA DOLAYLI OLARAK AFETE MARUZ KALMIŞ KİŞİ İÇİN ŞUNLARI YAPIN:

- Yineleyen, basit, doğru bilgi sağlayın (güvenlik).
- Kendi öykü ve duygularını aktarmak istediklerinde dinleyin.
- İyi hissetmenin tek bir biçimi yoktur (sükûnet).
- Kişiler kötü hissettiğinde bile şefkatli dostane olun.
- Afet veya travmanın etkilerinin giderilmesi ile ilgili çalışmalar hakkında doğru bilgi verin.
- Afetzedelere yakın arkadaşları ve sevdikleri ile ilişki kurmalarında yardım edin.
- Aileyi, çocukları, ana-babaları, diğer yakınlarını mümkün olduğunda bir araya getirin.
- Kendi ihtiyaçlarını karşılamakta kendine yeterli hissetmeleri için cesaretlendirin.
- Kişileri devlet veya devlet dışı organizasyonlara yönlendirin. Onların nasıl ve neleri sağlayabileceği ve ne şekilde ulaşabileceği konusunda bilgi verin.
- Kişiler korku ve endişelerini farklı ifade ederler ve farklı ihtiyaçlar bildirilirse gerekli servislerin olduğunu belirtin.



## ŞUNLARI YAPMAYIN!

- Kişileri öykülerini anlatmaya, hele kişisel detaylara girmeye zorlamayın (sükuneti azaltır).
- “Her şey iyi olacak” veya “en azından sen hayattasın” gibi basit güvenceler vermeyin.
- Kişilere şunu hissedeceksin, şunu yap gibi ne yapacağını dikte etmeyin.
- Afetzedelere, onların kişisel davranışları veya inançlarıyla ilgili olarak niye bu olayları yaşadıklarını söylemeyin.
- Tutamayacağınız sözler vermeyin.
- Kişiler bu servislere ihtiyaç duyduğu devrede var olan servis ve kurtarma aktivitelerini eleştirmeyin.

## UZAKTAN NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

- **Kan bağışında bulunun.**
- **Sosyal medyada olan yalan bilgilere dikkat ederek doğru bilgiyi yaymaya çalışın.**
- **Resmi kurum ve sivil toplum kuruluşlarını takip edin.**
- **Güvenilir kaynaklardan bilgi edinin .**
- **Bilgi kaynaklarını mutlaka sorgulayın.**
- **Kutuplaştıran dilden kaçının.**
- **Yardım çalışmalarına destek verin.**
- **Telefon hatlarını gereksiz yere meşgul etmemeye özen gösterin.**
- **Maddi destek sağlamak isterseniz yetkili kurumlar aracılığıyla gerçekleştirin.**



## AFETTE RUH SAĞLIĞI İÇİN TEMEL İLKELER

- **Afet sonrası görülen stres belirtileri anormal bir olaya verilen normal tepkilerdir.**
- Ruh sağlığı terimleri ve etiketleri, afet sonrası müdahalelere uygulanamaz.
- Afet ruh sağlığı çalışmalarının, hizmet verilecek topluma uygun olması gerekir.
- Müdahaleler afetin aşamasına uygun olmalıdır.
- Sosyal destek sistemleri toparlanma sürecinde çok önemli bir role sahiptir.



# ÖNERİLER

## GERGİNLİKLE BAŞA ÇIKMAK İÇİN UYGULANABİLECEK YÖNTEMLER

Yaşanılan zorlayıcı döneme bağlı olarak ortaya çıkan stres belirtilerini önlemeyi ya da azaltmayı hedefleyen yöntemler, sanılanın aksine, bir takım olumsuz duygulardan (korku, üzüntü, öfke gibi) kurtulmayı hedeflemez; bu olumsuz duyguları fark etmeye ve anlamaya çalışmakla başlar.

Stres yönetiminde göz önünde bulundurulması gereken fiziksel aktivite ve beslenmenin yanı sıra, çeşitli gevşeme teknikleri de travmatik stresle başa çıkmada kullanılması önerilen kanıta dayalı yöntemlerdir (WHO 2013).

### **Diyafram Nefesi**

Gün içinde birkaç kez ve her seferinde en az beş tam nefes şeklinde alınan diyafram nefeslerinin vücuda alınan oksijenin kan ve hücreleri güçlendirdiği; stres sırasında hücrelerde sıkışıp kalan kirli havayı temizlediği; astım, uykusuzluk, enerji düşüklüğü, yüksek tansiyon, kaygı, kalp hastalıkları ve migren gibi sorunlara iyi gelebildiği aktarılmaktadır. Stres yönetiminde etkili olduğu kanıtlanan bu egzersizlerin, bilimsel dayanağı olmayan “nefes terapisi” gibi isimlerle anılan uygulamalarla karıştırılmaması önemlidir.

Travma ansızın gelen ve kontrol edemediğimiz kontrolümüz dışında bir durumdur. Pasif göz kapalı gevşeme dış uyarınları kontrol etmemizi engelleyeceği için tersine kaygı uyandırabilir. Göz açık ve varsa kapı çıkış noktasını görebileceği bir konumda, yatarak değil rahat bir koltukta gevşeme hareketlerinin yapılması önerilir.

- Rahat ettiğiniz bir şekilde oturun ya da yatağa uzanın.
- Burnunuzdan, dört saniyeye yayarak nefes alın.
- İçinize çektiğiniz havayı iki saniye tutun.
- Yine burnunuzdan, altı saniyeye yayarak nefesinizi bırakın.
- Kısa bir an ara verin ve yine burnunuzdan dört saniyeye yayarak nefes alın, iki saniye tutun ve altı saniyeye yayarak geri verin.
- Denemeye devam edin.

# ÖNERİLER

## GERGİNLİKLE BAŞA ÇIKMAK İÇİN UYGULANABİLECEK YÖNTEMLER

### Dengeleme (Grounding)

Zihne istem dışı giren düşünceleri kontrol altına almayı sağlayan bu teknikte amaç, duyularımız aracılığıyla çevre ve bedenimizle ilgili farkındalığı sağlamak ve içinde bulunulan ana geri getirmektedir.

**Ellerinizi ve ayaklarınızı serbest bırakacak şekilde, rahat bir pozisyonda oturun.**

- Nefesinizi yavaş ve derin şekilde alıp vermeye başlayın.
- Etrafınıza bakın ve sizde herhangi bir rahatsızlık veya stres hissi uyandırmayan beş objenin adını zihninizde tekrarlayın.
- Yavaş ve derin nefes alıp vermeye devam edin.
- Şimdi etrafınızda duyduğunuz seslere kulak verin ve sizde herhangi bir rahatsızlık ya da stres hissi uyandırmayan beş sesi zihninizden geçirin.
- Yavaş ve derin nefes alıp vermeye devam edin.
- Ve şimdi bedensel duyularınıza ve nasıl hissettiğinize dikkat etmeye çalışın ve sizde herhangi bir rahatsızlık ya da stres hissi uyandırmayan beş hissin ne olduğunu zihninizden geçirin.
- Nefesinizi yavaş ve derin şekilde alıp verin.







|4:17,7.7 | 13:24 7.6  
KAHRAMANMARAŞ DEPREMİ

DEPREM SONRASI  
**BİLGİLENDİRME**

**NHUMAN**  
WORK AND HUMAN

Adalet Mah. Manas Bulvarı No:39 Folkart Towers B  
Kule Kat:31 Bayraklı/İzmir

**+90 535 624 90 35**

[www.nhumandanismanlik.com](http://www.nhumandanismanlik.com)

**[www.worknhuman.com](http://www.worknhuman.com)**


[info@nhumandanismanlik.com](mailto:info@nhumandanismanlik.com)

 [worknhuman.com](http://worknhuman.com)

 [/worknhuman](https://www.facebook.com/worknhuman)

 [/worknhuman](https://www.instagram.com/worknhuman)

 [/company/worknhuman](https://www.linkedin.com/company/worknhuman)

 [/worknhuman](https://www.twitter.com/worknhuman)