



## Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Psikoloji Uygulama ve Araştırma Merkezi

### Deprem Yaşantısı Hakkında Psikolojik Bilgilendirme

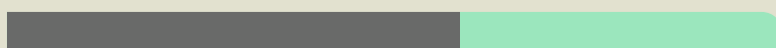
Yakın zamanda Türkiye'yi derinden etkileyen iki şiddetli deprem ile yüzleştik. Depremler, insanların baş etme kapasitelerini zorlayan, travma yaratabilen yaşantılardır. Depremi üzerinden henüz kısa bir zaman geçmiş ve etkileri sürmeye devam ederken kimi zaman bazı olumsuz duygu, düşünce ya da yaşantılar deneyimliyor olabilirsiniz, örneğin kendinizi güçsüz, dehşete kapılmış, çok üzgün veya öfkeli bulabilirsiniz.

***Unutmayın ki yalnız değilsiniz!*** Hepimiz benzer duyguları farklı yoğunluklarda hissettik. Bu bilgilendirmede aklınızdan geçebileceğini düşündüğümüz soruları cevapladık:

**Deprem olduğundan beri kendimi pek çok açıdan iyi hissetmiyorum. Böyle hissetmem normal mi?**

Depremzedeler olaydan sonra olumsuz ve/ya karmaşık duygular hissediyor olabilir. Ayrıca, kendiniz ya da bir yakınınız depremi doğrudan yaşamamış olsa da, durumun bilgisine sahip olmak (örn., sosyal medya ve yayın organlarında yer alan depremle ilişkili haber ve görsellerin varlığı) size olumsuz duygular hissettirebilir.

**Tüm Bunlar, Yaşamımızı Tehdit Eden Normal Olmayan Yaşantılara Verdiğimiz Normal, Olağan Tepkilerdir.**



## Deprem Yaşantısı Hakkında Psikolojik Bilgilendirme

### Deprem sonrasında hangi psikolojik belirtiler görülebilir?

Depremden sonra aşağıda kümelenmiş belirtilerin ortaya çıkması olasıdır. Bunlardan birini ya da aynı anda birden fazlasını tecrübe ediyor olabilirsiniz.

#### Bedensel Belirtiler

- baş dönmesi / baş ağrısı
- titreme
- mide bulantısı
- kusma
- iştah kaybı
- kalp çarpıntısı
- uykuya dalmada güçlük / uykusuzluk
- el ve kollarda uyuşma hissi
- nefes darlığı
- bayılma hissi

#### Zihinsel Belirtiler

- bellek sorunları / hatırlamada güçlük
- kafa karışıklığı
- dikkatsizlik
- sorun çözmede güçlük
- olay anına ilişkin anıların, görüntülerin istemsizce ve sıklıkla hatırlanması

#### Duygusal Belirtiler

- huzursuzluk
- çok ağlamak / sürekli ağlamaklı hissetmek
- hissizleşmek
- donakalmak
- gergin ve kaygılı hissetmek
- düşünmeyi durduramama
- sürekli deprem anını yaşıyormuş hissi
- suçlu hissetme
- öfkelenme
- çaresizlik
- kötü birşey olacakmış hissi
- hayal kırıklığı
- inkar
- korku

#### Davranışsal/Sosyal Belirtiler

- insanlarla konuşmaktan kaçınma / kendini izole etme
- kendine ya da yakınlarına bakım verememe
- öfke patlamaları
- başkalarını suçlama
- tepkisizlik
- günlük rutin aktivitelere devam edememe
- afet konusunda çok fazla konuşma ihtiyacı
- sosyal medyadan/televizyondan sürekli haberleri takip etme isteği



# Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Psikoloji Uygulama ve Araştırma Merkezi

## Deprem Yaşantısı Hakkında Psikolojik Bilgilendirme

### **Bu belirtiler hep mi devam edecek?**

Bu belirtiler yaşanan durumla baş edebilme çabalarımızın bir sonucudur ve ilk haftalarda yoğunluğu değişerek sürebilir. Bazen bu belirtilerle baş etmek zorlayıcı olabilir. Yas tutmak, kayıplarınıza üzölmek ve daha iyi hissetmek için kendinize zaman tanıyın. Yalnız değölsiniz, yaşadıklarınızı deneyimleyen pek çok kişi sizinle benzer duyguları yaşıyor. Bu süreçte, belirtilerinizin şiddetinde değışkenlik olabilir. Fakat zaman ilerledikçe, inanılmaz gibi gelse de, belirtileriniz azalacaktır. Eğer bu psikolojik belirtilerin şiddeti iki haftadan sonra azalmıyorsa ve hayatınıza devam edemiyorsanız psikolojik yardım için ruh sağlığı uzmanlarına ya da merkezlerine başvurmanız iyi olacaktır.

### **Bu yaşantıyla baş etmek için ne yapabilirim?**

Zamanla belirtilerin azalması beklense de, bu zamanın nasıl değörlendirildiği önemlidir. Yaşantınızla baş ederken ortaya çıkan duyguları bastırmamaya çalışın; üzgün ya da öfkeli hissediyorsanız, bunları yaşamak için kendinize izin verin. Baş etmek için yapabileceğiniz şeyler kişisel ihtiyacınıza göre değışebilir. Herkes zorlayıcı yaşantılarla farklı şekillerde baş edebilir. Aşağıda size iyi gelebilecek bazı önerilerimiz var:

- Zor olsa da, günlük rutininize devam etmeye çalışın. Örneğin, uyku ve yemek düzeninize, eğer var ise düzenli kullandığınız ilaçları almaya ve sahip olduğunuz sorumluluklara özen gösterin.





## Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Psikoloji Uygulama ve Araştırma Merkezi

### Deprem Yaşantısı Hakkında Psikolojik Bilgilendirme

- Yaşadıklarınızı, tanık olduklarınızı, duygularınızı aile üyelerinizle ve sevdiklerinizle paylaşın. Kendinizi zorlamadan, istediğiniz kadarını paylaşmaya gayret edin. Eğer mümkünse, yakınlarınızla fiziksel temas kurmaktan çekinmeyin. Yakınlığın ve fiziksel temasın iyileştirici etkisi olduğunu unutmayın.
  - Bununla birlikte, yalnız kalmanın ve dua etmenin size iyi geleceğini düşünüyorsanız, bu ihtiyacınızı karşılamaktan çekinmeyin. Baş etmek için bu kaynakları kullanın.
    - Depremle ilgili haberlere, görüntülere, seslere sürekli maruz kalmak olumsuz belirtilerin artmasına yol açabilir. Haberleri günde 1-2 defa sadece doğru bilgi veren kaynaklardan takip edin. Ayrıca, deprem anını veya sonrasını gösteren video ve haberleri sürekli izlemeyin.
- Kaygınız çok yoğun düzeydeyse, aşağıdaki seçenekleri deneyin:**
- ✓ Gözünü kapatıp kendinizi güvende hissedebileceğiniz bir yeri olabildiğince canlı şekilde hayal edin.
  - ✓ Burnunuzdan 4'e kadar sayarak yavaş ve derin bir nefes alın; 7'ye kadar sayarak nefesinizi tutun ve 8'e kadar sayarak yavaşça nefesinizi verin. Bu nefes çalışmasını acele etmeden bir dakika boyunca ya da birkaç kez yapabilirsiniz.
  - ✓ Kaygı, korku gibi yoğun duygularla baş etmenize yardımcı olması için tempolu olmayan yürüyüşler yapabilirsiniz.

**Lütfen Geçirdiğimiz Zor Günlere Ve Yaşadığınız Olumsuz Hislere Rağmen Aslında Çok Güçlü Olduğunuzu, Bu Süreçten Birlikte İyi Olarak ve İyi Ederek Çıkacağımızı Unutmayın.**