

## “Depremzedeler psikolojik destek almalı”

**Depremler saniyeler sürse bile etkileri günler, aylar hatta yıllarca devam ediyor. Depremler insanlara yalnızca fiziksel zararlar vermiyor ruhsal sorunlara da yol açıyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, depremden sonra “travma sonrası stres bozukluğu” rahatsızlığının ortaya çıkabileceğini belirtiyor. Beyazyürek, “Depremi yaşayanlarda aşırı korkudan uykusuzluğa çaresizlikten depremi konuşmayı reddetmeye kadar farklı birçok belirti görülebilir. Şikayetler devam ediyorsa, ilişkileri, üretkenliği, yaşamı güçleştiriyorsa ve üstesinden gelinemiyorsa mutlaka ruhsal açıdan destek almalı, psikolojik ve psikofarmakolojik tedavi görülmeli” diyor.**

Türkiye, deprem gerçeğiyle en son 24 Ocak'ta Elazığ'da yüzleşti. Merkez üssü Elazığ'ın Sivrice ilçesi olan 6.8 büyüklüğündeki depremin bilançosu ağır... Depremde 41 kişi hayatını kaybederken, 1.607 kişi de yaralandı. Enkaz altından 45 kişi ise canlı olarak kurtarıldı. Depremin etkilediği bölgelerdeki 2 bin 945 binadan 87'si yıkılırken, 1.287'si ise ağır hasar aldı. Toplam 22 saniye süren depremin insanlar ve şehirler üzerindeki etkileri kısa sürede geçmiyor. Yitik canlar, yıkılmış binalar ve psikolojik olarak dağılmış insanlar... Evet depremler insanlara yalnızca fiziksel olarak zarar veriyor; ruhsal sorunlara da zemin hazırlıyor.

### **Travma sonrası stres bozukluğu**

Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, deprem ve benzeri acı veren hayat olayları sonrasında ciddi ruhsal sorunların gelişebileceğini söylüyor. “Travma sonrası stres bozukluğu olarak da adlandırılan bu durum kısa-orta ve uzun vadeli psikolojik-psikiyatrik desteği gerektirir” diyen Beyazyürek, depremi yaşayanlarda ilk olarak ortaya çıkabilecek belirtileri şöyle anlatıyor: “Depremi yaşayanlarda ya da aynı coğrafyayı paylaşanlarda ortaya çıkabilecek ilk belirtiler; korku, ne yaptığını- ne yapacağını bilemez durumda olma, duygularını anlayamama, tepki verememe, bulunduğu ortamı ya da durumu tam anlayamama ve hareketlerde otomatikleşmedir. Kayıplar söz konusu olduğunda şiddetli tepki ve donakalma gibi farklı tepkiler verilebildiği gibi ölümü inkar ya da kabul etmeme durumu da olabilir.”

### **İlk günlerde tepkiler normal ama...**

Depremin üzerinden bir hafta ya da daha fazla zaman geçtiğinde ise depremzedelerde farklı ruhsal sıkıntılar ortaya çıkabiliyor. Prof. Dr. Mahsur Beyazyürek'a göre; aşırı korku, çaresizlik,

dehşete düşme, gelecekte umutsuzluk, uykusuzluk, sinirlilik, irkilme, çarpıntı, nefes zorluğu, suçluluk duygusu ilk akla gelebilecek belirtiler... Beyazyürek, “Depremi üzerinden bir hafta ve daha fazla zaman geçmesine rağmen bazı kişiler depremi sürekli yaşayabiliyorlar. Bunun tam tersi olarak olayı hatırlayamama, insanlardan uzaklaşma, depremi konuşmayı reddetme gibi durumlar da ortaya çıkabiliyor. Bütün bunların yanında depremi yaşayanlar kendilerini çaresiz ve hiçbir şey yapamayacak durumda hissedebiliyor” diye konuşuyor.

### **“Hayat devam ediyor, unutmayın!”**

Prof. Dr. Mansur Beyazyürek’e göre bu belirtileri yaşayan depremzedelerin yaşanan gerçeklikle başa çıkabilmeleri için yapması gerekenler bazı şeyler var. Bunların başında kişinin normal hayat rutine dönmesi geliyor. “İlk 3-5 gündeki şok dönemi atlatıldıktan sonra depremi yaşayanlar, daha önce ne yapıyorlarsa günlük rutinlerinde onları yapmaya devam etmeliler” diyen Beyazyürek, şu önerilerde bulunuyor: “Kişilerin vücutlarının aktivitelerini engelleyen olumsuz bir durumları yoksa normal hayat rutinine dönmeye çalışmalılar. Günde 7 saatten az olmamak kaydıyla mutlaka uykularını alsınlar. Beslenmeye dikkat etsinler. Özellikle 0-10 yaş arası çocukların arkadaşlarıyla, oyuncaklarıyla haşır neşir olmalarını sağlamak gerekiyor. Çocuklara resim yaptırmak ve onları oynatmak önemli. Büyüklerin de mümkün olduğu kadar önceden yaptıkları hobilerini devam ettirmeleri gerekiyor. Normal hayat devam ediyor gibi yaşamak lazım. Ayrıca depremden çok fazla bahsedilmemesi de travmayı atlatmak için önemli diye düşünüyorum.”

### **Destek almaktan kaçınmayın**

Depremden sonra kişilerde bazı ruhsal değişimlerin yaşanması normal ama uzun süre devam ederse ne yapılmalı? Psikiyatrist Prof. Dr. Beyazyürek bu soruyu şöyle yanıtlıyor: “Depremden sonraki süreçte bu belirtiler ve şikayetler devam ediyorsa, ilişkileri, üretkenliği ve yaşamı güçleştiriyorsa ve üstesinden gelinmiyorsa mutlaka ruhsal açıdan destek almalı, psikolojik ve psikofarmakolojik tedavi görmelidir. Bu nedenle deprem sonrası yaşanan ruhsal sorunların belirlenmesi için sağlık çalışanlarının sürekli eğitim programına alınması gerekir. Bilindiği üzere Türk Psikiyatri Derneği Afet Psikososyal Hizmetler Birliği( APHB) tüm birimleriyle bölgede bulunurken, çocuk-ergen psikiyatrlar ve klinik psikologlar da deprem bölgesinde hizmet vermekte. Tüm bu uzmanlardan destek alınmalı.”