



TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Uygulama ve Araştırma Merkezi



TOKAT
GAZİOSMANPAŞA
ÜNİVERSİTESİ

DEPREM SONRASI PSİKOLOJİK SAĞLIĞI KORUMAK

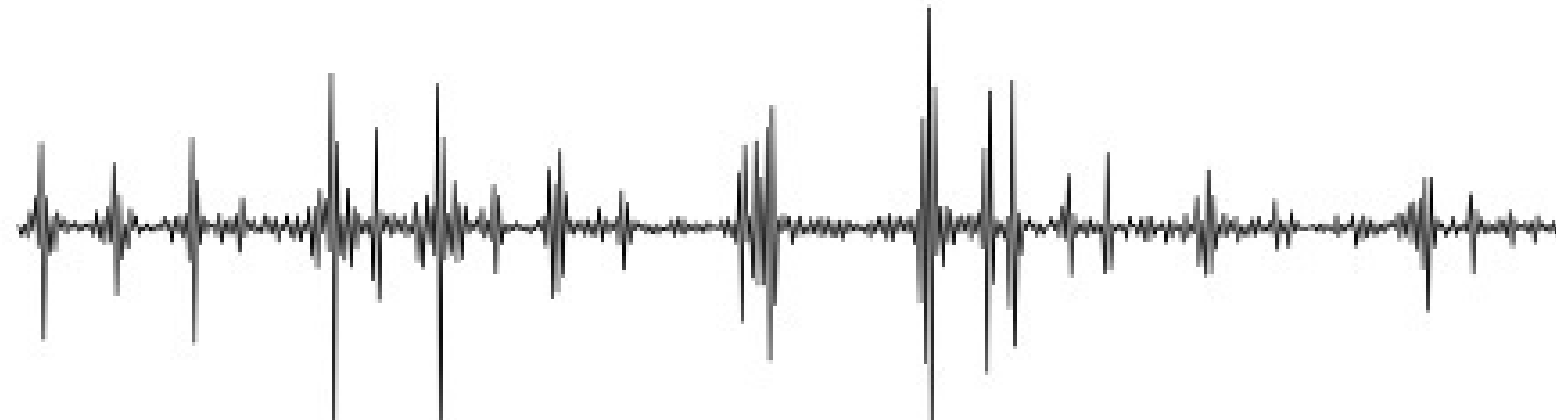




TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Uygulama ve Araştırma Merkezi

Kahramanmaraş'ta 06 Şubat 2023 tarihinde gerçekleşen ve 10 ilimizi de etkileyen depremin derin üzüntüsünü hep birlikte yaşıyoruz. Depremde hayatını kaybeden vatandaşlarımıza Allah'tan rahmet, yakınlarını kaybedenlere baş sağlığı ve yaralılara da acil şifalar dileriz.

Öğrencilerimizin ve personelimizin bir kısmının depremden doğrudan veya sevdikleri aracılığıyla etkilendiğini biliyoruz. Deprem bölgesindeki vatandaşlarımızın birincil ihtiyaçlarının karşılanması için ülke olarak birlik içinde çalışmalar yürütüldüğünü görmekteyiz. Afet sürecinde temel ihtiyaçların yanı sıra psikolojik gereksinimler de oldukça önemlidir. Yaşadığımız bu afet sonrasında sizlerin hem kendinize hem de çevrenizdekilere destek olurken dikkat edebileceğiniz birkaç unsuru sizlerle paylaşmak istiyoruz.



İçindekiler

01

**Deprem karşısında
verilen tepkiler**

02

**Kendiniz için
yapabilecekleriniz**

03

**Diğerleri için
yapabilecekleriniz**

04

**Afet sonrasında
psikolojik yardım
gerektiren durumlar**

01

Deprem karşısında verilen tepkiler

Doğal afetlerde insanlar çeşitli tepkiler verirler. Bunlar beklenmedik bir anda gerçekleşen ve hayatın akışını etkileyen durumlarla baş etmeye çalıştığımızı gösterir. Depremle bağlantılı duygu, düşünce ve davranışların neler olabileceğini öğrenmek olayın etkilerinden kurtulmayı kolaylaştırır.

01

Deprem karşısında verilen tepkiler

- Şiddetli bir depremde ilk tepki olarak donakalmak, şok geçirmek sıkça rastlanan bir durumdur. Sonrasında verilen tepkiler ise herkeste aynı olmayabilir. Ancak bu tepkilerin hepsi **anormal bir duruma verilen normal tepkilerdir**.
- Kişiler depremle bağlantılı olarak birbirinden farklı birçok duygu hissedebilir. Korku, endişe, panik, şaşkınlık, karamsarlık, üzüntü, öfke, utanç, çaresizlik, suçluluk vb. duygular farklı yoğunlukta hissedilebilir. Duygu değişimleri yaşanabilir. Duygusal donukluk görülebilir.
- Deprem sebebiyle yaşanan stres, kişilerde bedensel belirtiler de oluşturabilir. Kas gerginliği, çarpıntı, aşırı terleme, titreme, mide ağrıları, sindirim güçlükleri, sık idrara çıkma, unutkanlık, iştahsızlık ya da aşırı yeme, uykusuzluk, kabus görme, sıçrayarak uyanma ve "kötü bir şeyler olacak" beklentisiyle huzursuz bekleyiş, kadınlarda adet düzensizlikleri olabilir.

01

Deprem karşısında verilen tepkiler

- Deprem sonrasında dikkatinizi başka şeylere odaklayamayabilir, depremle ilgili anılarınızı tekrar tekrar konuşmak isteyebilirsiniz. Ancak herkes olaylara aynı tepkiyi vermez. Bazı kişiler içlerine kapanıp hiç konuşmak istemeyebilirler. Karşılaştığınız görüntüler, sesler ve kokular istemsizce aklınıza gelebilir. Hafıza problemleri ve kafa karışıklığı yaşayabilirsiniz.
- Yaşanan afetin sonucunda oluşan olumsuz olaylar ve duygular sebebiyle depreme dair uyarılardan kaçınma eğiliminde olabilirsiniz.

Yukarıdaki tepkileri herkes farklı yoğunlukta ve farklı zamanlamada yaşayabilir. Herkes aynı tepkileri göstermez. Olayın üzerinden zaman geçtikçe -kişinin depremden etkilenme düzeyi ve yaşadığı kayıp vb. durumuna bağlı olarak- tepkilerinde değişim olması beklenir.

02

Kendiniz için yapabileceğiniz

- Kendinize ya da diğerlerine yardımcı olabilmenin ilk yolu öncelikle kendi fizyolojik ihtiyaçlarınızın giderilmesi olduğunu unutmayın (Yeme, içme, uyku vb.).
- İletişim halinde kalın. Hissettiğiniz duygu ve düşünceleri bastırmaktan ziyade sizi dinleyebilecek yakınlarınızla iletişime geçin, hissettiklerinizi paylaşın. Sizi destekleyebilecek kişilerle sosyal ilişkilerinizi aktif tutmaya özen gösterin.
- Alkol ve uyuşturucu maddelerden uzak durun. Yaşadığınız afetin olumsuz etkilerini ortadan kaldırmak amacıyla herhangi bir maddenin etkisine ihtiyaç duymadığınızı unutmayın. (doktor gözetiminde yazılmamış ilaç, alkol, madde vb.).
- Depremden sonra kaygılarınızı ya da olumsuz duygularınızı tetikleyen durum ve mekanlardan uzak durmaktan ziyade güvendiğiniz insanların desteğini alarak kaçınmamaya gayret edebilirsiniz. Bu durum gelecekte sizin sosyal hayatınızdaki olası olumsuzlukları önlemeye yöneliktir.

02

Kendiniz için yapabileceğiniz

Afet Bölgesinde Olmayanların Stres Yönetimi

- **Bir haber molası verin.** Afet görüntülerinin sürekli tekrarını izlemek stresinizi şiddetlendirebilir. Her ne kadar haberdar olmak isteseniz de -özellikle depremden etkilenen bölgelerde sevdikleriniz varsa- haberleri izlemeye ara vermek stresi azaltabilir.
- **Yapabileceğinizi kontrol edin.** Sürekli depremi düşünmeye bir mola vermek için işe ya da okula gitmek, yemek yapmak gibi rutinlerinizi ve programlarınızı sürdürmeniz yararlı olacaktır.
- **Sağlıklı davranışlarda bulunun.** Fiziksel sağlığınıza desteklemek, duygusal sağlığınıza için de önemlidir ve başa çıkma yeteneğinizi geliştirebilir. Bunun için dengeli beslenin, yürüyüşe çıkmak gibi düzenli egzersizler yapın ve bolca dinlenin.

02

Kendiniz için yapabileceğiniz

Afet Bölgesinde Olmayanların Stres Yönetimi

- **Olayları perspektif içinde tutun.** Bir deprem çok büyük zorluklar ve kayıplar getirebilirken, pozitif bir şey bulmaya ve ona odaklanmaya çalışın. Sebat edin ve önünüzdeki zorlu günlerin üstesinden gelme yeteneğinize güvenin.
- **Mümkünse yardım etmenin verimli bir yolunu bulun.** Hayatta kalanlara çeşitli şekillerde yardım sağlamak için birçok kuruluş bulunmaktadır. Yardım çalışmalarında gönüllü olmak, bir fark yaratmanıza yardımcı olabilecek olumlu bir eylemdir.

03

Diğerleri için yapabileceğiniz

- Bir afet sırasında ve sonrasında insanlara destek olmaya çalıştığınızda, kafa karışıklığı, korku, umutsuzluk, uykusuzluk, endişe, keder, şok, suçluluk, utanç ve kendilerine ve başkalarına güven kaybı gibi tepkiler gösterebilecek insanlarla iletişimdesiniz demektir.
- Onlarla ilk temaslarınız, onların acı verici duygularını hafifletmeye, umut ve iyileşmeyi desteklemeye yardımcı olabilir. Diğerleriyle kurulan bu ilişki insanlara güvenlik, sakinlik, bağlılık, öz-yeterlik, güçlendirme ve umut ortamını sağlamaya yardımcı olur.

03

Diğerleri için yapabileceğiniz

- İnsanların temel gıda ve barınma ihtiyaçlarını karşılamalarına ve acil tıbbi yardım almalarına yardımcı olun.
- Bu temel ihtiyaçların nasıl karşılanacağı konusunda tekrarlanan, basit ve doğru bilgiler sağlayın.
- Devlet ve devlet dışı hizmetlerin türlerini ve yerlerini öğrenin ve insanları mevcut olan bu hizmetlere yönlendirin.
- Kendi öykü ve duygularını aktarmak isteyen insanları dinleyin.
- Mahremiyete saygı gösterin ve gerekiyorsa hikâyeleri gizli tutun.
- İnsanların kendi kararlarını verme haklarına saygı duyun.
- İnsanların arkadaşları ve sevdikleriyle iletişim kurmasına yardımcı olun
- Aileleri bir arada tutun. Mümkün olduğunca çocukları ebeveynleri veya diğer yakın akrabaları ile birlikte tutun.
- Kendi ihtiyaçlarını karşılamaya teşvik edin, kendini yeterli hissetmesi için cesaretlendirin,
- Kişiler farklı korku ve endişe ifade ederler ve farklı ihtiyaçlar bildirirlerse gerekli servislerin olduğunu belirtin.

03

Diğerleri için yapabileceğiniz

- Yardım karşılığında para ya da herhangi bir iyilik istemeyin.
- İnsanları bilgilendirirken dikkat edin. Yerine getiremeyeceğiniz sözler ya da yanlış bilgiler vermeyin.
- Diğerlerine yardım etmek için o an her şeyi yapabilecek gibi hissedebilirsiniz. Ancak becerilerinizi abartmayın. Tutamayacağınız sözler vermeyin
- Kişileri yardım almaya zorlamayın, ısrarcı ve rahatsız edici olmayın.
- Kişileri öykülerini anlatmaya, kişisel detaylara girmeye zorlamayın.,
- Kişilerin hikâyelerini başkalarıyla paylaşmayın.
- Kişilerin ne yaptıklarını, yapmadıklarını ya da nasıl hissettiklerini yargılamayın. “Böyle hissetmemelisiniz” ya da “Yaşadığınız için şanslı hissetmelisiniz” şeklinde tepkilerden kaçının.
- Kişilerin ihtiyaç duyduğu hizmetleri, arama-kurtarma faaliyetlerini açıktan eleştirmeyin. Bu eleştiriler kişilerde umutsuzluk oluşturabilir.

04

Afet sonrasında psikolojik yardım gerektiren durumlar

Zamanla psikolojik ve bedensel tepkilerin azalması beklenir. Ancak;

- Olayın, üzerinizdeki etkileri **uzun süredir** devam ederse,
- Duygularınızdaki yoğunlukta belli bir azalma olmazsa,
- Deprem sonucunda verdiğiniz tepkilerin hayatınıza tamamen yön verdiğini düşünürseniz,
- Depremle ilgili görüntüler, anılar, rüyalar, düşünceler zihninizi aşırı derecede meşgul ederse,
- Kabuslar devam ederse ve uyku sorunları yaşarsanız,
- Yeme içme alışkanlıklarınızdaki olumsuzluklar devam ederse,
- Kişilerarası ilişkilerinizin bozulduğunu fark ederseniz,
- Depremden öncesine göre çok daha öfkeliyseniz ve bunu kontrol edemiyorsanız,
- Sigara, alkol kullanımında artış veya ilaç, madde kullanımı gibi durumlar oluştuysa,
- Depremle ilgili uyarılardan kaçınıyorsanız,
- Tükenmiş hissediyorsanız,

psikolojik hizmetler sunan profesyonellere başvurabilirsiniz.

Ülke olarak yaşadığımız bu zor günlerde
yaralarımızı hep birlikte saracağız.
Yalnız Değilsiniz.



Taşıçiftlik Kampüsü
BAP binası 3. Kat
(Anaokulu yanı)



0356 252 16 32/
0356 252 1616
(dahili 1471)



togupdrmer



pdrmer.gop.edu.tr