



DEPREM



DEPREM VE RUHSAL ETKİLERİ; BAŞA ÇIKMA VE KENDİNE YARDIM

Deprem, bulunduğu bölgede yapısal hasar yaratmasının yanı sıra insanların yaşamlarını derinden sarsabilen ve ciddi psikolojik etkiler oluşturabilen bir doğal afettir. Deprem ve sonrasında verilen tepkiler, olayın şiddeti, mağdurların kişilik yapıları, toplumsal değerler ve geçmiş deneyimler nedeniyle farklılıklar gösterir.

Deprem ve Beyin

Deprem gibi hayatı tehdit eden beklenmedik olaylar karşısında, insan beyni anında iki tür tepki verir: Tehlike anında ortaya çıkan "**Savaş ya da Kaç**" yanıtıyla bir dizi fizyolojik değişim gerçekleşir. Kalp atış hızı ve solunum hızı artar, kaslar gerginleşir, korku ve şaşkınlık hissi yaşanabilir, uyuşma, terleme, titreme ve bulantı gibi belirtiler ortaya çıkabilir.

Tehdit ortadan kalktıktan sonra ise, yaşanan zorlu sürecin insanın duygusal ve düşünsel dünyasına, yaşamın anlamına etkileriyle başa çıkma sorunu ortaya çıkar.



Afet sonrası Süreçler

Afetin büyüklüğüne bağlı olarak bireylerde gözlenen tepkiler, çeşitli aşamalarda ortaya çıkar:

1. Psikolojik şok süreci: Genellikle ilk 24 saat içinde görülür ve 24 saatten daha uzun sürebilir. Bu süreçte bireylerde fizyolojik tepkiler (örneğin odaklanamama, unutkanlık, halüsinasyonlar, katılaşma) ortaya çıkabilir.

2. Tepki süreci: İlk iki ila altı gün içinde gözlenir. Bireyler genellikle sinirli, güvensiz, kaygılı ve korkulu hissederler. Fiziksel olarak ise bulantı, çarpıntı, sürekli hareketlilik gibi tepkiler görülebilir.

3. Farkındalık süreci: Yaklaşık bir hafta sonra ortaya çıkar. Bu aşamada bireyler genellikle ne olduğunu bilmek istemezler, yas sürecine girerler, yoğun duygusal tepkiler yaşarlar ve odaklanmakta zorlanabilirler. Aynı zamanda içsel çatışmalar gözlenebilir.

4. İyileşme süreci: Afetin ardından uzun bir süre sonra başlar. Bu süreçte bireyler dirençlerini kaybetmeye başlar, daha fazla sakinlik ve iyilik hali hissederler. Hedefler belirlenmeye başlar ve afet süreci hayatın bir parçası olarak kabul edilir.



Deprem Sonrası İnsan Psikolojisi

Deprem sonrasında, insanlar genellikle konfüzyon, korku, keder, suçluluk ve öfke gibi yoğun zihinsel ve duygusal durumlarla karşılaşabilirler. Uyku problemleri ve dikkat dağınıklığı gibi odaklanma güçlükleri de sıkça ortaya çıkabilir. Deprem etkileri zihinde sürekli olarak canlanabilir ve geçmişte güvenilen dünya görüşü ani bir şekilde sarsılabilir.

Birçok insan, deprem gibi büyük bir travma öncesinde, dünyanın güvenli bir yer olduğuna ve sevdiklerinin beklenmedik şekilde kaybedilebileceği düşüncesini taşımadıkları için, bu değişimle başa çıkmak oldukça zordur.

Bu durumda, öncelikle fiziksel yaraların tedavi edilmesinin ardından, yaşanan trajedinin kabullenilmesi ve yaşamın yeniden anlamlandırılması gerekmektedir. Yaşamın devam eden sorumluluklarına odaklanarak ilerlemek, sağlıklı bir iyileşme sürecinin önemli bir parçasıdır.

Deprem ve İyileşmenin Değerlendirilmesi

Deprem gibi ciddi travmalardan sonra duygusal iyileşme süreci, bedensel iyileşmeden farklıdır ve tam olarak ortadan kalkmayabilir. İyileşme sürecinde gerçekçi hedefler belirlemek, küçük başarıları kutlamak, duyguları güvendiğimiz kişilerle paylaşmak, sorunlarla ilgili doğru bilgi kaynaklarına erişmek önemli stratejilerdir.

Zamanla yaşanan travmanın etkileriyle daha iyi başa çıkabilmek ve daha az sıkıntı yaşamak için, deprem sonrasında kendinize ve yakınlarınıza yardımcı olabilecek bazı öneriler aşağıda sunulmaktadır:

Sağlığınıza dikkat edin; Düzenli beslenmeye ve yeterince dinlenmeye özen gösterin. Mümkünse spor yapın. Fiziksel sağlığınıza dikkat etmek ruh sağlığınızı da korur. Normal zamanda aldığınızdan daha fazla çay, kahve, asitli içecekler, şeker ve nikotin tüketmeyin.

Kendinize zaman ayırın ve size iyi hissettiren şeyler yapın; Çevrenizde olup bitenleri anlamak için kendinize zaman verin. Duygularınızı bastırmayın, aynı zamanda güçlü yanlarınızı da hatırlayın.

Günlük rutinlerinizi ve yaşantınızı sürdürmeye çalışın; Günlük rutinlerinizin devam etmesi normalleşme sürecinize katkı sağlayacaktır.

Yakınlarınızla / sevdiklerinizle zaman geçirin ve onlarla ilişkinizi sürdürün; Deprem sonrasında aileniz, arkadaşlarınız, akrabalarınız ve diğer sevdiklerinizle olan olumlu ve destekleyici ilişkilerinizi sürdürmek oldukça yararlı ve önemlidir. Bazı durumlarda yalnız kalmak veya kendinizi izole etmek istemeniz doğaldır, ancak sevdiklerinizle bağlantıda kalmak ve sosyal destek içinde olmak, deprem travmasının olumsuz etkilerini hafifletmede önemli bir rol oynar.

Olayla ilgili duygu ve düşüncelerinizi paylaşın; Sizi anlayabildiğini düşündüğünüz insanlarla deprem anında ve sonrasında yaşadıklarınızı anlatın. Yaşadıklarınızı anlatırken, olaylarla birlikte izlenimlerinizde, düşüncelerinizden ve duygularınızdan da bahsedin.

Duygu ve düşüncelerinizi yazıya dökün; Yaşadıklarınızı birileriyle konuşmaya hazır değilseniz, bunları kaleme almanın da oldukça yararlı olduğu bilinmektedir. Yaşadıklarınızı yazarken sadece olayları değil, duygu ve düşüncelerinizi de yazmak size iyi gelecektir.

Yaşamınızla ilgili ani/ hızlı kararlar almayın; Deprem, dünyaya, geleceğimize ve sosyal ilişkilerimize dair duygu ve düşüncelerimizi olumsuz yönde etkileyebilir. Bu nedenle deprem sonrasında ani ve hayatınızı kökten değiştirebilecek kararlar almaktan kaçınmalısınız. Bunun yerine yaşadıklarınızı değerlendirirken sabırlı olmalı ve hayatınıza dair önemli kararlar almadan önce mutlaka güvendiğiniz yakınlarınızla konuşmanız sağlıklı olacaktır.

Online Randevu ve Bilgi İçin;

