

# DOĞAL AFET: DEPREM

## VELİ-ÖĞRETMEN BİLGİLENDİRME BÜLTENİ

### Bu sayıda neler var:

- Depremi Psikolojik Etkileri ile Nasıl Başa Çıkılır?
- Çocuklar için neler yapılabilir?
- Çocuğun yakınlarından birisi vefat ettiyse
- Travma Sonrası Stres Bozukluğu Nedir?



## DEPREMİN PSİKOLOJİK ETKİLERİ İLE NASIL BAŞA ÇIKILIR?

Doğal afetlere gösterilen tepkiler; hem durumu bizzat yaşayanlarda hem de ikincil şekilde duruma şahit olanlarda görülebilir. Tepkiler insandan insana çeşitlilik gösterebilir ve bu tepkilerin ne şekilde görüldüğünü bilmek, tepkilerle başa çıkabilmek adına önemli olacaktır.

- Tipik olarak öncelikle bir şok etkisi görülebilir. Bazı insanlarda bu tepki donuk bir yüz ifadesi ile "olaydan hiç etkilenmemiş gibi" gözlemlenebilir.
- Korku, endişe, suçluluk, pişmanlık, öfke, karamsarlık, panik, çaresizlik ve utanç yoğun şekilde görülebilir. Bu duyguların sıklığı ve şiddeti değişebilir, ani iniş ve çıkışlar gözlemlenebilir.
- Uyku, yeme düzeni ve iştah değişebilir. Ancak durumla baş edebilmek, kendinize ve çevrenizdekilere yardımcı olabilmek adına mümkün olduğunca beslenme ve dinlenmeye dikkat etmek önemli ve önceliklidir.
- Stres kaynaklı baş ağrıları, bulantılar, göğüs ağrıları görülebilir veya var olan hastalıklar şiddetlenebilir. Bu konuda tıbbi yardıma başvurmak önemlidir.
- Dikkati toplamak güçleşebilir, kafa karışıklığı, kararsızlık ve hafızada problemler görülebilir.

## ÇOCUKLAR İÇİN NELER YAPILABİLİR?

- Çocuklar anne ve babaların endişelerinin farkındadırlar. Var olan endişeleri ve panik durumunu kontrol etmek, çocukların olası olumsuzluklardan etkilenmesini önleyecektir. Endişeler çocuklarla paylaşılabilir, zorlukların üstesinden gelineceği mesajı çocuklara verilebilir.
- Yaşanan/yaşanacak olaylar hakkında çocuklarla konuşmak belirsizliğin giderilmesine yardımcı olacaktır. Bu konu hakkında konuşurken gerçekçi, yalın ve çocukların anlayacağı şekilde kısa ve net bir biçimde bilgi vermek önemli olacaktır. Örneğin;
- "Deprem oldu, evimiz yıkıldı. Bir süre evimiz yerine teyzenlerde kalacağız"
- Deprem oldu, bu durum üzücü. Şimdi güvendeziz, bize yardım edenler var, yalnız değiliz vb gibi. Deprem durumunun kendilerine bir "ceza" olmadığını anlamaları çocuklar için oldukça önemlidir. Bu bağlamda konu hakkında konuşurken özellikle yapılan söylemlere dikkat edilmesi önemli olacaktır.



- Çocuklarla daha çok zaman geçirilmesi önemli olacaktır. Bu süreçte çocuklar ayrılma kaygısı gösterebilir, sarılma, el tutma veya kucakta oturma gibi ihtiyaçlar sergileyebilir. Fiziksel temas ihtiyacını karşılamak önemli olacaktır.
- Yaşadıkları gerginliği azaltmak üzere küçük çocuklara oyun imkanı sunmak, resim faaliyetlerine teşvik etmek duygularını veya düşüncelerini ifade edebilmeleri adına önemli olacaktır.
- Büyük çocuklar için konuşmalarına fırsat vermek, bunun için onları teşvik etmek önemli olacaktır.
- Olası sorularına yanıt bulmaları, kendilerini güvende hissetmeleri ve korkularını azaltmak adına önemli olacaktır.
- Rutinlerin bozulmamasına dikkat etmek, yemek oyun ve uyku saatleri gibi aktiviteleri mümkün olduğunca aynı saatlerde yapmak önemli olacaktır. Böylelikle normal hayata dönüş ve adapte olmak kolaylaşacaktır.
- Özellikle küçük yaş grubundaki çocukların kaygılarının tetiklenmemesi adına medyadaki görsellere veya içeriklere maruz kalmamaları daha iyi olacaktır.

## ÇOCUĞUN YAKINLARINDAN BİRİSİ VEFAT ETTİYSE

- Böyle bir durumda güven duyduğu bir birey tarafından durumun gerçekçi şekilde kısa ve net şekilde açıklanması önemli olacaktır.
- Tutarlı açıklamaların yapılması kafa karışıklığını giderecek ve güven duygusunun sarsmayacaktır.
- Ölümü anlamaları için her fırsatta yalnız olmadığını, güvende olduğunu ve sevildiğini çocuğa hissettirmek önemlidir.
- Yas sürecinde şok, korku, öfke, suçluluk ve keder gözlemlenebilir.
- 9 yaşından küçük çocuklarda bu durumun geçici olduğu algısı olabilir. Yas sürecinde yoğun saldırganlık veya daha küçük bir çocukmuş gibi regresif davranışlar görülebilir.
- Tekrar eden soruları yanıtlamak durumla baş edilmesini kolaylaştıracak ve çocukların kaygılarını gidermeye dair kolaylaştırıcı olacaktır.



- Çocukların duygularını ifade etmelerine fırsat vermek, ağlamalarını ENGELLEMEMEK önemlidir. Yas durumundaki bir kimsenin üzülmesi oldukça olağandır ve bu duygusunu yaşaması gerekir.
- Eğer altı aydan uzun süre devam edecek şekilde
  - o Gündelik olaylar ve faaliyetlere karşı ilgisizlik ya da her şeye karşı ilgisizlik
  - o Bebeksi davranışlar
  - o Ölen kişinin davranışlarının taklit edilmesi, sürekli beraber olma istediğinin tekrar edilmesi
  - o Sosyallikten ve arkadaşlardan uzaklaşma
  - o Okul başarısında düşüşler
  - o Yoğun şekilde gözlemlenen korku, öfke, suçluluk gözlemlenirse, uzman desteği almak önemli olacaktır.

# TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU NEDİR?

Travma sonrası stres bozukluğu kişiye aşırı korkutan, dehşet içinde bırakan, çaresizlik yaratan, çoğu kez olağan dışı ve beklenmedik bir şekilde gerçekteşen olayların tetiklediği bir ruhsal travma ya da ruh sağlığı durumudur.

## Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtileri

- Uykusuzluk
- Kâbus
- Travmayı oluşturan olayla ilgili kötü anıların sürekli akla gelmesi
- Olayın tekrar edeceği korkusu ve tedirginliği ile yaşama
- En ufak şeyden irkilme
- Hızlı öfkelenme
- Gelecek planı yapamama
- İnsanların kendisini ve yaşadıklarını anlamıyor olduğunu düşünme
- Olayı hatırlatan en ufak şeyden kaçma



## Travma Sonrası Stres Bozukluğu Nasıl Geçer?

- Kişiler öncelikle bir doktora başvurmalıdır. Doktor ile birlikte tedavi sürdürülürken kişi, bunun bir dönem olduğunu ve biraz zamana ihtiyacı olduğunu benimsemelidir
- Doktoru ile sürekli ve düzenli bir iletişim halinde olmalıdır.
- Kişi, katılacağı bir grup ile ya da kendisi ile benzer şeyler yaşamış kişilerle görüşerek rahatlayabilir.
- Yaşadığı durum yani TSSB hakkında bilgi sahibi olmak da kişinin kafasındaki soru işaretlere yok olmasını ve daha rahat olmasını sağlar. Bu sayede de travmasına karşı daha güçlü bir şekilde karşı durabilir.
- Bireyin sevdiği kişilerle sevdiği şeyleri yapması da kişiyi rahatlatır.
- Bunların yanında birey vücut sağlığına da dikkat etmelidir; sağlıklı bir beslenme ve egzersiz düzenine kendini alıştırmalıdır

# ÜCRETSİZ PSİKOLOJİK DESTEK ALABİLECEĞİNİZ KURUMLAR

## 1.HASTANELER

Devlet hastanelerinde ücretsiz psikolog hizmeti sunan psikologlar bulunmaktadır. Öncelikle psikiyatriden randevu almalıyız. Psikiyatrist bizi psikoloğa yönlendirecektir.

## 2. REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Rehberlik ve Araştırma Merkezleri kuruma başvuran vatandaşlara psikolojik destek vermektedir.

## 3. BELEDİYELER

Belediye psikolojik destek isteyen vatandaşlara hizmet veriyor.Bu konuda 153 ü arayıp "Sağlık Hizmetleri" menüsünden "Psikolojik Danışma" seçeneğine basabilirsiniz.

## 4. SOSYAL HİZMET MERKEZİ

Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'na bağlı sosyal hizmet merkezinde danışmanlar,psikologlar ve sosyal hizmet uzmanları görev yapmaktadır.

## 5.OKULLAR

Öğrenciyseniz, Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı devlet ve özel okullarda görev yapan rehber öğretmenlerden psikolojik destek alabilirsiniz.

## 6.SAĞLIKLI HAYAT MERKEZLERİ(SHM)

Sağlıklı hayat merkezlerinden hizmet alabilmeniz için aile hekiminden başvuru alınmalıdır.

## 7. TOPLUM RUH SAĞLIĞI MERKEZLERİ

