

DEPREMİN PSİKOLOJİK ETKİLERİ VE İYİ OLUŞ ADIMLARI

Prof. Dr. Medaim YANIK

Psikiyatrist

Prof. Dr. Vahdet GÖRMEZ

Psikiyatrist



İstanbul Aile Vakfı Yayınları
İstanbul, Şubat 2024

Genel Yayın Yönetmeni
Abdullah Güner

Yazar
Prof. Dr. Medaim Yanık
Prof. Dr. Vahdet Görmez

Editör
Ahmet Burak Can
Melih Demirci
Süleyman Ramazanov

Dizgi & Kapak Tasarımı
Ahmet Duman

Baskı
Erkam Matbaası, İkitelli OSB Mahallesi, Atatürk Bulvarı,
Haseyad 1. Kısım, Numara: 60/3C, Başakşehir/İstanbul

Beylerbeyi Mahallesi Cennet Cami Yolu Sokak No 13
Üsküdar, İSTANBUL
Tel: 0 850 308 3193 / e-posta: merhaba@isavak.org
www.istanbulailevakfi.org

DEPREMİN PSİKOLOJİK ETKİLERİ VE İYİ OLUŞ ADIMLARI

Psikiyatrist

Prof. Dr. Medaim YANIK

Psikiyatrist

Prof. Dr. Vahdet GÖRMEZ



Deprem, zorlu anlarla dolu bir deneyimdir. Sadece fiziksel yıkımla sınırlı kalmaz derin psikolojik etkileri de beraberinde getirir. Dolayısıyla son zamanda yaşanan Maraş depremi de sadece binaları yıkıp insanların maddi varlıklarına zarar vermekle kalmadı. Aynı zamanda insanların ruhlarında derin izler bıraktı. Depremin yol açtığı bu psikolojik etkiler, her yaş grubunu farklı şekillerde etkileyebilir. Bu nedenle, gelecekte insanların, çocukların, ergenlerin ve erişkinlerin ruh sağlıklarında neler olabileceğini anlamak, önemlidir. Depremin insan psikolojisi üzerindeki etkilerini anlamak, bu tür olaylara daha iyi hazırlıklı olmamıza yardımcı olacaktır.

Afetlerde İlk Toplumsal Evreler

Deprem gibi doğal afetlerin takip ettiği bir doğal süreç vardır. Doğal afetler, insanların yaşamlarında derin etkiler bırakan bir dizi doğal süreci tetikler. Bu süreç, adeta bir depremin şiddetiyle başlayan doğal afetin kendisi gibi bir şokla başlar. İlk aşama, afetin vurduğu bölgedeki insanların hayatta kalma mücadelesiyle geçtiği iki veya üç günlük bir süreci içerir. Bu dönemde, insanlar kendilerini koruma, temel ihtiyaçlarını karşılama ve güvende kalma çabası içindedirler.



Bu şok evresinin ardından, bir tür kahramanlık dönemi başlar. İnsanlar, afetin etkisi altındaki topluluklar için çaba gösterirler. Her hayatta kalan kişi aslında bir tür hayatta kalma kahramanıdır, çünkü zorlu koşullara rağmen yaşamı sürdürmeyi başarmıştır. Ayrıca, bu dönemde, insanlar arasında kahramanlık öyküleri paylaşılır, toplulukta bir birlik ruhu oluşur ve dayanışma artar. Bu aşamaya “balayı dönemi” denir, çünkü başlangıçta insanlar afet sonrası destek ve yardımın devam ettiğini hissederler.

Ancak bu iyimserlik dönemi uzun sürmez. Sonrasında, “eski hayat” ile yüzleşme aşamasına gelinir. Literatürde “illüzyonun bozulması evresi” olarak adlandırılan bir döneme girilir. Bu dönemde, kişiler kendi başlarına başa çıkmaya başlarlar ve yaşadıkları kayıpları gözden geçirirler. Maddi kayıplar, manevi kayıplar ve can kayıpları gibi faktörler değerlendirilir. Bu aşama insanların psikolojik sağlıklarında gerçek anlamda sorun olup olmadığını değerlendirebileceğimiz bir dönemdir.

Yani doğal afetlerin etkisi altındaki toplumlar, bu belirgin aşamaları geçerek iyileşme yolunda ilerlerler. Başlangıçta birlik ve dayanışma ruhu ile başlayan süreç, zamanla bireysel çaba ve iyileşme dönemine evrilir. Bu süreç hem toplulukların dayanıklılığını hem de bireylerin psikolojik sağlığını etkileyen karmaşık bir yolculuktur.

Erken dönemde hem bireysel hem de toplumsal düzeyde psikolojik olarak büyük değişimler başlar. İnsanlar kendilerine baktığında, önceki dönemlerdeki ruh hallerinin artık aynı olmadığı anlamaya başlar. Depremden önce her insanın ruh hali şu an ki ruh haliyle aynı değildir. Yani, kimse aynı değil, bu olay herkesi bir şekilde etkiliyor ve bu etki farklı düzeylerde hissediliyor.



Elbette, psikolojik belirtiler hemen ortaya çıkmayabilir, ancak duygusal değışiklikler yaşıyor. Toplum duygusal bir sürece giriyor. Bu dönemin en belirgin özelliğı yoğun duyguların yaşanmasıdır. Üzüntü, hayal kırıklığı, bir şeyler yapma arzusu ve derde derman olma arzusu gibi duygular bu sürecin bir parçasıdır. Bunun yanı sıra çaresizlik ve öfke gibi duygular da ortaya çıkabilir. Örneğın, birçok insan hızla öfkelenebilir hale gelebilir.

Bu dönemin ilk aşamasında hepimizin bazı duyguları ve psikolojik tepkileri yaşayacağını kabul etmek önemlidir. Bu, bir hastalık veya psikolojik bozukluk anlamına gelmez. İnsanlar yoğun duygular yaşadığında, uykuları bozulduğunda, içlerine döndüklerinde veya ani öfke patlamaları yaşadıklarında, bu tepkilerin normal olduğunu kabul etmemiz gerekmektedir.

Bu güçlü tepkiler acının etkilerine karşı insanın doğal bir savunma mekanizmasıdır. İnsan zihni, beyin ve ruh hali, acının şiddetinden kaçınmak için adeta dondurulmuş gibi bir hal alır. Aslında bu, kişinin psikolojik bütünlüğünü korumak için doğal bir refleksif tepkidir. İnsanlar, tehdit algıladıklarında farklı tepkiler verirler. Kimileri öfke ile savaş moduna geçerken, bazıları endişe ve korkuyla kaçma moduna girer. Ancak bazıları, donup kalır ve hiçbir şey yapamazlar, bu durumda çaresizlik hissi hâkim olur. Bu nedenle, acıya karşı bu donmuş tepki, insanların duygusal dengeyi koruma yoludur. Bu hal etkilenmeme değil de etkilenmenin en yüksek hali gibidir aslında. Bu tepkiyi bazıları bayılarak gösterir. Bayılma da aslında bir tür tepkidir çünkü vücut, büyük bir tehdit algıladığında adeta şarteli indirir ve bilinç kaybıyla tepki verir. Bu, öfke ve üzüntünün ardından gelen donukluğun bir devamıdır. Yani, bu tür tepkilerin hepsi bu tür yoğun acı durumlarında beklenebilir tepkilerdir. İnsan psikolojisi, çeşitli



şekillerde acıya yanıt verme yeteneği ile doludur ve bu tepkiler, her bireyin benzersiz deneyimine bağlı olarak değişebilir.

Deprem sonrasında ister ekran başından uzaktan izleyenler ister depremin içinde olanlar, hatta enkazda kalanlar dahil olmak üzere ilk dönemde yaşanan duyguları biraz normalleştirmeleri gerekmektedir. Bu durumların bir psikiyatrik hastalık olarak yorumlanmamalıdır. Çünkü deprem gibi travmatik olaylar sonrasında insanların yaşadığı duygusal tepkiler oldukça doğaldır ve insanların olayı anlama, başa çıkma ve iyileşme süreçlerinin bir parçasıdır.

Psikolojik İlk Yardım

Psikolojik ilk yardım, aslında acil durumun başlangıcında insanlara yardım etmenin en temel ve etkili yoludur. Bu, basit ve insani davranışlarla başlar, örneğin “merhaba” demek, gülümsemek, sarılmak veya acısını paylaştığımızı göstermek gibi. Bu, bazen yoğun bir duygusal paylaşımın bir parçası olabilir; yani birlikte omuz omuz durarak, başınızı omzuna koyarak birlikte ağlamak da olabilir. Bu tür davranışlar, hepimizin insan olarak yapabileceği şeylerdir.

Bu ilk yardım, acil evre denilen ilk iki haftada yapılması gereken bir şeydir. Çünkü bu ilk iki hafta içinde yaşanan tepkiler, bazen kabuslar da dahil olmak üzere çeşitli duygusal reaksiyonları içerebilir. Örneğin, sağlık çalışanları da bu tür reaksiyonlarla karşı karşıya gelebilirler. İlk haftalarda yaşanan bu tür tepkiler aslında normaldir. Bu nedenle, bu dönemde destek, sadece genel bir destek olmalıdır ve insanlar duygusal tepkilerini doğal akışına bırakmalıdır.

Psikolojik ilk yardım, sadece psikologlar veya ruh sağlığı uzmanları tarafından sunulan bir şey değildir. Herkes bu yardımı yapabilir. Bir insanın derdini dinlemek, ona sarılmak, bir çorba dağıtarak veya yardımcı olabileceğiniz başka şekillerde eyleme geçmek bu yardımın bir parçası olabilir. Aslında, psikolojik ilk yardımın en önemli yönü, gerçek hayatta insanlara yardım etme ve dayanışma içinde olma yeteneğidir. Bu, psikologvari sözler söylemekten çok daha etkili bir yaklaşımdır.

Psikolojik yardımın süresi, felaketin doğasına ve şiddetine bağlı olarak değişebilir. Felaket sonrası süreçte, insanların nasıl tepki vereceği belirli bir süre sonra daha net hale gelecektir. Ancak önemli olan,

psikolojik yardımın, çok fazla tavsiye vermekten ziyade dinlemek, dertleşmek ve insani bir şekilde destek olmak olduğunu anlamaktır. Bu, insanların duygusal iyiliklerine katkıda bulunabilir ve topluluklar arasında dayanışmayı güçlendirebilir.

Deprem Sonrası Psikolojik Etkiler: Belirtileri Tanımak ve Profesyonel Yardım İhtiyacını Anlamak

Deprem sonrasında yaşanan belirtiler, bazı insanlar için geçici olabileceği düşünülen bu travmatik olayın etkilerinin kalıcı hale gelmeye başladığını gösterir. Ancak ne zaman endişelenmemiz gerektiğini veya bir ruh sağlığı profesyoneline başvurmanın zamanının geldiğini belirlemek için hangi belirtilerin nasıl devam ettiğini anlamak önemlidir. Bu süreçte, herkesin tepkisi aynı olmayabilir çünkü tepkileri etkileyen birçok farklı faktör vardır, bu faktörler arasında kişinin mizacı, geçmiş yaşam deneyimleri ve kişisel özellikleri bulunur. Bazı insanlar sorunları içlerine atarak içe kapanabilir, kimseyle konuşmayabilir, toplumdan izole olabilir, yoğun korku ve endişe yaşayabilir. Bu, normal yaşantılarından çok farklı bir davranış göstergesidir ve psikiyatrik rahatsızlıklar için temel bir kriterdir. Deprem etkisiyle kişinin önceki psikolojik durumu ile şu anki durumu arasında ciddi bir değişiklik varsa, bu durumda bir sorun olabileceği şüphesi uyandırabilir. Kişi, “Benim normalim böyle değildi, bu geçici olan şeyler kalıcı hale geldi” diyorsa, profesyonel yardım gerekebilir.

Deprem etkileri, bazı kişiler için uzun sürebilir ve bu kişiler işlevselliğini kaybedebilirler. Öz bakımlarını ihmal edebilirler, sosyal akti-



vitelerden kaçınabilirler ve arkadaşlarıyla iletişim kurmaktan çekinebilirler. Bu, içe kapanma sorunları olarak adlandırılır. Diğer yandan, bazı insanlar bu etkileri dışı vurarak öfke patlamaları yaşayabilirler. Kabuslar görüp uyuyamama, depremi tetikleyen küçük tetikleyicilere aşırı tepki verme gibi davranış değişiklikleri de bu durumu gösterebilir. Bu tür belirtilerin sürekli olup olmadığını anlamak için kişinin normal yaşantısını ve davranışlarını değerlendirmek önemlidir. Eğer bu belirtiler devam ediyorsa, profesyonel yardım alınması gerekebilir. Deprem sonrası travma sonrası stres bozukluğu gibi özgün bir psikiyatrik durum da ortaya çıkabilir. Bu durumda kişi depremi tekrar tekrar yaşar, tetikleyici durumlardan kaçınır ve travma anılarından



kurtulamaz. Bu durumun tedavi edilmesi önemlidir ve profesyonel yardım gerekebilir.

Sonuç olarak, deprem sonrası yaşanan psikolojik etkileri izlemek ve kişinin davranışlarını değerlendirmek önemlidir. Eğer belirtiler uzun süre devam ederse veya işlevselliği olumsuz etkilerse, bir ruh sağlığı profesyoneline başvurmak önemlidir. Aynı zamanda destekleyici önlemler almak, sosyal ilişkileri sürdürmek ve duyguları ifade etmek de bu süreçte önemlidir.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu: Konuşmanın Gücü

Deprem sonrası travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), genellikle zihinsel ve duygusal sağlığımızı etkileyebilen bir sorundur. Bu tanı, ilk olarak Vietnam Savaşı'ndaki askerlerin deneyimleri sonrasında tıp literatürüne girmiştir. Bu, çünkü bu askerler, savaşın sona ermesinin ardından normal yaşamlarına dönerlerken, küçük bir tetikleyici ile savaşın dehşetini yeniden yaşama eğilimindedirler. Vietnam'daki o korku, kaygı ve endişeyi anımsatan herhangi bir unsur, onları geçmişte yaşadıkları deneyimleri tekrar yaşamaya itmektedir. Bu kişiler, kabuslar görmekte ve günlük hayata katılmakta zorlanmaktadırlar. Deprem gibi travmatik bir olaydan etkilendiğinizi düşünelim. Belki vücudunuzda fiziksel zarar görmedi, ancak zihinsel düzeyde bu deneyim sizi etkiledi. Tıpkı bir kemikte hasar olması durumunda yürüyüşünüzün etkilendiği gibi, TSSB de zihinsel işleyişimizi etkiler. Bu, günlük yaşantımızı, insan ilişkilerimizi ve duygusal durumumuzu olumsuz yönde etkileyebilir.

Travma anıları, normale kıyasla farklı bir yapıya sahiptir. İnsan yaşamı boyunca acı ve keyifli anılar biriktirir. Bu anılar bazen çeşitli uyaranlarla hatırlanır ve bu hatırlatma sonucunda duygusal tepkiler oluşur. Ancak bu duygusal tepkiler genellikle kontrol altındadır ve bizi gerçeklikten koparmazlar. Bu tepkiler, genellikle hüznün, mutluluğun veya başka duygusal tepkilerin bir ifadesi olarak ortaya çıkar. Ancak travma anıları, bu tip normal anılardan farklıdır. Travmatik bir deneyim yaşandığında, bu deneyim zihinde derin izler bırakabilir. Travma anıları, istenmeyen duygusal tepkilere yol açabilir ve kişinin kontrolünü kaybetmesine neden olabilir. Bu tepkiler arasında bağırma, çığlık atma, kaçmak veya kendini kapatma gibi ani ve istemsiz davranışlar bulunabilir. Ayrıca, travma sonrası disosiyasyon denilen bir durum da meydana gelebilir. Bu durum, kişinin duygusal olarak donuk veya uyuşuk hissetmesine neden olabilir. Ruh halinde kalıcı değişiklikler yaşanabilir ve kişi eskisi gibi neşeli olamaz, sanki duygusal bir donukluk içine gömülmüş gibidir. Bu nedenle, bu zihinsel yaralanmaların tedavi edilmesi gereklidir. Ancak işin içine girildiğinde, insanlar genellikle bu tedaviye erişim konusunda zorluklarla karşılaşır. Gelişmiş ülkelerde de depresyon gibi ruhsal sorunlar için bile insanların çoğu profesyonel yardım almaz. Birçok kişi acılarını uzun süre taşır ve bu durumu çözmek yerine kaçınma yolunu tercih eder. Bu, tedaviye ulaşmanın önündeki en büyük engellerden biridir.

Kaçınma, sadece travmatik olayın olduğu yerlere gitmekten kaçınmakla sınırlı değildir. Ayrıca olay hakkında konuşmaktan, düşünmekten ve duygusal olarak başa çıkmaktan kaçınmayı içerir. Ancak kaçınma, sorunları daha da kötüleştirebilir. Benzetme yapmak gerekirse deprem gibi travmatik olaylar, insanların zihinsel dünyasında adeta fay hatları oluşturur. Bu fay hatlarında enerji birikir ve bir şe-



kilde serbest kalır. Konuşmak, bu enerjinin azalmasına yardımcı olur. Bu nedenle konuşma önemlidir.

Bazı insanlar, travma sonrası konuşmak istediklerini ifade ederler. Onların hislerini ve düşüncelerini dinlemek önemlidir. Ancak zorlamamak da önemlidir. Profesyonel yardım almaya başladıklarında, bu terapötik sürecin parçası olarak konuşmanın ne kadar önemli olduğunu anlamalarına yardımcı olmalıyız. Konuşmak, travmatik olayı yeniden işlemek anlamına gelir. Çünkü travma genellikle parçalı ve karmaşıktır. İşte bu nedenle, travmatik deneyimi tekrar düşünmek ve anlamak, travma belleğini düzenlemeye yardımcı olabilir.

Deprem Sonrası Yas: Bir Doğal Süreç

Yas, travmanın doğal bir sonucudur ve kişinin yaşaması gereken bir süreçtir. Toplum içinde bu süreç genellikle duygusal tepkilerle başlar, insanlar yaslarını tutarlar ve bu tamamen normaldir. Bu deneyimi yaşamakta bir sakınca yoktur. Bu nedenle, yasin nasıl olması gerektiği



gibi kesin bir kural yoktur. Ancak sorun, uzun süre devam eden yas tepkileridir. Bu, birini kaybettiyseniz, bu yasınızı tutmanız gerektiği anlamına gelir. Bu, gözyaşı dökmek, ağlamak, özlemek ve mezar ziyaretleri yapmak anlamına gelebilir. Ancak zamanla, travmatik anıların yanı sıra kişiyle ilgili güzel anılar da hatırlanmaya başlar. Bir yas sürecinin yaşanması normaldir ve kişiler bu süreci sağlıklı bir şekilde yaşamalıdır. Sürecin kendi akışına bırakılmasına izin verilmelidir, bu en önemli şeydir. İnsanlara “üzülme” dememeliyiz.

Depremın İnsan Ruhunda Bıraktığı İzler: Tedavi ve İyileşme Yolu

Depremın insan yaşamına etkileri oldukça derindir. Travma sonrası stres bozukluğu, bu felaketin insan beynine, zihnine ve ruh sağlığına kalıcı olarak zarar verdiğini gösterir. Bu zorlu deneyimler sadece geçici değil, uzun vadeli etkilere sahiptir. Ancak, umutsuzluğa kapılmadan çözüm bulunabilir mi sorusu akla gelir. Ruh sağlığı profesyonellerinin ve uzmanlarının travma sonrası stres bozukluğuyla başa çıkmak konusundaki rolü oldukça etkili ve önemlidir. Bu profesyoneller, travma sonrası stres bozukluğuyla mücadelede büyük katkılar sağlayabilirler. Psikolojik yaraların fiziksel yaralar gibi iyileştirilebilir olduğu anlaşılmalıdır. Ancak bu iyileşme süreci, unutmak yerine anlamak ve kabullenmekle başlar. Bu süreç, duygusal enerjinin işlenmesi ve sağlıklı bir hale getirilmesi anlamına gelir.

Birçok insan, travmatik deneyimlerini güçlenerek atlatabilir. Bu, yaşanan acıları unutmak anlamına gelmez, aksine bunları anlamlandırmak ve kişisel gelişimde bir fırsat olarak görmek anlamına gelir. Japonların “kintsugi” adında bir tamir sanatı var. Kırık yerler altın veya

gümüş tozuyla birleştirilerek tamir edilir. Kırık olduğu belli olur ama nesne farklı bir güzellikle dimdik ayaktadır. Elbette bu deneyimlerin hiç yaşanmamış olmasını dileriz. Ancak bunun bizleri yıkıp geçek bir şey olmaması gerektiği ve tedavisinin bulunduğu unutulmamalıdır.

Çocukluk dönemi travmaları da bu bağlamda ele alınmalıdır. Bu tür travmalar, zihinsel bölünmelere yol açabilir ve yıllarca işlenmemiş olarak kalabilir. Ancak, bu travmaların tedavi edilmesi, bu bölünmelerin onarılabileceği anlamına gelir. Depremin yol açtığı kayıplarla birlikte, travma sonrası stres bozukluğunun neden olduğu zihinsel rahatsızlıklar da ele alınmalıdır. Tedavi, bu iki sorunu da çözmeyi amaçlar ve normal yaşama dönüşün engellenmemesi için önemlidir.

Depremlerin Psikolojik Etkileri: Çocuklar ve Gençler İçin İyileşme Adımları

Çocukların davranışları aslında yetişkinlerinkinden pek farklı değildir. Özellikle yaşadıkları olayları algılama şekilleri yaşlarına uygun bilişsel kapasitelerine göre gerçekleşir. Çocuklar, bu tür olaylara genellikle içe kapanma veya dışa vurma şeklinde tepki verirler. Bazı çocuklar, regresyon olarak adlandırdığımız geri çekilme belirtileri gösterebilirler. Daha önce başardıkları gelişim adımlarını kaybedebilirler; yani altlarını ıslatmaya başlayabilirler, parmak emme alışkanlıkları geri dönebilir veya annelerine daha fazla yapışabilirler. Bu çocuklar, normal gelişim aşamalarından geriye gitme eğilimindedirler. Bazıları ise bu duygusal zorlukları öfke veya saldırganlıkla ifade ederler.





Gençler de benzer şekilde dikkat gerektirebilir, aynı durum erişkinler için de geçerlidir. Bu zorlukların üstesinden gelmek için insanlar farklı yollar arayabilirler. Maalesef, bazıları bu süreçte ilaçlar veya maddeleri kötüye kullanabilirler, ki bu konu literatürde açıkça belirtilmiştir. İşte bu nedenle, doktorun yazdığı ilaçların aşırı kullanımı, acıyı hafifletme veya psikotik etki yaratma amacıyla kötüye kullanılabilir. Bu riskler konusunda kesin bir şekilde kanıtlar bulunmaktadır. Bu dönemde bu risklerin yakından izlenmesi gerekebilir.

Ancak birçok insan bu süreci başarıyla atlatacaktır; bu riskler yüzde doksanın üzerinde bir kesim için geçerli olmayabilir. Ancak yüzde onun veya biraz daha azının bu tür risklerle karşılaşma olasılığı daha yüksektir.

Özellikle çocuklar için, onları erişkinlerle kıyaslandığında fidan ve ağaç benzetmesini kullanılabilir. Fidan, sert rüzgarlar geldiğinde eğilir, yere değer ve zarar görür, ancak rüzgar geçtiğinde eski haline dönebilir. Buna psikolojik esneklik veya dayanıklılık diyoruz. Ağaç ise rüzgara karşı etkili değilse kırılır. Bu nedenle çocuklar ve gençler için iyileşme potansiyeli daha yüksektir. Anne ve babalardan beklentimiz, bu süreçte davranışsal dalgalanmaların bir ölçüde normal olduğunu anlamalarıdır.

Eğer bir çocuk konuşmak istiyorsa, onları dinlemek önemlidir. Bazı kültürlerde, çocukların kendi sorunlarını ifade etmeleri onları daha da kötü hissettirebilir gibi bir algı vardır. Ancak bu duygular unutulmaz veya silinmez, aksine zamanla biriktirilir ve etkilerini yıllar sonra gösterebilir. Bu nedenle çocuklarla, anne ve babaların ve çevrelerindeki insanların bu konuyu açıkça konuşmaları önemlidir. Ancak konuşmak istemeyen bir kişi, bu deneyimlerden ciddi şekilde etkilenmişse ve konuyu açmak istemiyorsa, bu kişiye profesyonel bir ruh sağlığı uzmanına yönlendirilmesi gerekebilir. Spontane iyileşme, psikiyatrik hastalıklarda genellikle görülen bir şeydir, ancak bazı insanlar bu iyileşmeyi tek başlarına sağlayamazlar. Genellikle yardım arayan ve duygularını açıkça ifade eden kişiler daha iyi bir düzelmeye süreci yaşarlar. Sessiz ve içe atan kişiler için ise daha fazla destek ve yönlendirme gerekebilir. Ancak unutulmamalıdır ki anne ve babaların, çocukların normal dışı davranışlarının olabileceğini anlamaları ve bu konuda hoşgörülü olmaları önemlidir. İsyen gibi davranışlar, bu süreçte normalleştirilmelidir.

Çocuklara Ölümü Anlatmak: Duygusal ve Kültürel Perspektifler

Çocuklara ölümü anlatmak istediğimizde, dikkate alınması gereken önemli faktörler bulunmaktadır. Örneğin ocuklara defin işlemlerinin gösterilmesi çocuğun yaşına bağlı olarak farklılık gösterir. Küçük yaştaki çocuklar, ölümün fiziksel gerçekliğini tam olarak anlayamayabilirler. Öldüğü söylendiğinde ne zaman geleceğini sorabilirler, bir şekilde geri getirilebileceğini düşünebilirler. İlkokul çağındaki çocuklara ceset göstermekten kaçınmalıyız. Bu konuda net bir tutum sergilemeliyiz. Olabildiğince az gösterilmelidir. Ancak mezar ziyaretleri yapılmasında bir sakınca yoktur.

Ölümün çocuklara anlatılması, yaşlarına, algı seviyelerine ve duygusal durumlarına bağlı olarak değişiklik gösterir. Çocuklar, özellikle aile içi sorunlar veya sevdikleri birinin ölümü gibi travmatik olaylarla başa çıkarken, bazen kendilerini suçlama eğiliminde olabilirler.

Öncelikle, çocuğun yaşına ve algı seviyesine uygun bir dil kullanmak önemlidir. Onları dinlemek ve duygusal ihtiyaçlarını anlamak da gereklidir. Çocuklar, sevdikleri insanların ölümünden sonra onların acı çekmediğini, mutlu olduğunu bilmek isterler. Bu bilgi, onlara bir tür huzur ve güven sağlayabilir. Ancak, bazen çocuklar öteki dünya kavramlarına yönelik sorular sorabilirler, örneğin «Annem cennete mi gitti?» gibi. Bu tür sorulara, «evet annen cennette» gibi genel cevaplar vermek, çocukların duygusal ihtiyaçlarını karşılamaya yardımcı olabilir. Bu, çocuğun psikolojik ve duygusal dengeyi korumasına yardımcı olabilir. Ayrıca, farklı kültürlerde öteki dünya inançlarının olduğunu unutmamak önemlidir. Örneğin, bir Müslüman ailede çocuğa, ölen



birinin şehit gibi kabul edildiğini veya cennette olduğunu anlatmak ruhsal açıdan bir sakınca taşımaz.

Ölüm konusu, sadece belirli bir kültüre özgü bir mesele değildir; neredeyse tüm kültürlerde öteki dünya kavramları bulunmaktadır. Eğer bir çocuk bu tür inançlara eğilim gösteriyorsa, bu düşünce yapısını desteklemek önemlidir. Ancak, çocukların ölümden sonra ailelerine kavuşmak istemeleri doğal bir tepki olabilir. Bu tür olayları yaşamamış olsak bile, başka nedenler veya dinamikler bu isteğin altında yatabilir ve çocuğun bu hissiyatına anlayışla yaklaşmak önemlidir.

Bazı durumlarda, ölüm sonrası dini inançlara karşı öfke veya sorgulama da olabilir, özellikle gençlerde. Bu durumda, çocuğun süreci

kendi hızında ve doğal olarak yaşamasına izin vermek en iyisi olabilir. Onları hemen ikna etmeye çalışmak veya duygularını yanlış olduğunu söylemek yerine, duygularını ifade etmeleri için bir alan sağlamak daha faydalı olabilir.

Sonuç olarak, çocuklara ölümü anlatmak karmaşık bir süreçtir ve her çocuk farklıdır. Onları dinlemek, yaşlarına ve ihtiyaçlarına uygun bir şekilde açıklamalar yapmak ve duygusal destek sağlamak, bu hassas süreci yürütmenin önemli adımlarıdır.

Deprem Sonrası Hassas Gruplar ve Yardımın İyileştirici Gücü

Deprem sonrası dikkat edilmesi gereken hassas gruplar bulunmaktadır. Deprem sonrasında, birçok insan yardım faaliyetleri sırasında farklı roller üstlenmiştir. Kimileri yiyecek dağıtırken, kimileri ise cesetlerin çıkarılmasına yardımcı olmuştur. Çocuklar ve risk altındaki diğer bireyler gibi profesyonel arama kurtarma ekipleri de hassas gruplar içerisinde yer almaktadır. Bu ekipler, daha fazla acıya tanıklık etmişlerdir ve şimdi enkaz altından cesetleri çıkarmak gibi tekrar tekrar travmatik deneyimlere maruz kalmaktadırlar.

Bu konuyla ilgili olarak Amerika'nın Irak işgalini örnek olarak ele alabiliriz. Amerikan ordusunda savaşta yer alan askerler bulunmaktadır. Ancak savaş sona erdikten sonra, ölen ve yaralanan insanların cesetlerini toplamak için görevlendirilen kişiler de bulunmaktadır. Bu kişiler çatışmalara katılmamışlardır. Çatışma sırasında karargahlarında otururlar. Savaş sona erdiğinde, artık ortada bir risk yoktur. Ancak ölen kişilerin parçalarını toplamak zorunda kalmışlardır. Bu kişilerin

yaşadığı travma, o anı yaşayanlar kadar kötü olduğunu göstermektedir. Bu, önemli bir noktayı vurgulamaktadır. Dolayısıyla travmatik olayın tanımını genişledi.

Olayı sadece yaşayan kişi değil, tanık olan kişi de travmayı yaşayabilir. Ayrıca, bu olayı yaşamış bir kişiyle yoğun bir duygusal bağı olan birisi de bunu duyduğunda etkilenebilir. Örneğin, bir çocuğun ayağına beton düştü, annesi olayı görmedi ve orada değildi, ancak duyduktan sonra annenin kabuslar gördüğü ve sürekli olarak olayla ilgili düşündüğü görülmüştür. Bu, duygusal bağların gücünü göstermektedir. Bu nedenle, bu alanda çalışan kişilerin bu dönemde kötü rüyalar ve huzursuzluk gibi belirtiler yaşamaları normaldir. Ancak bu, akıl sağlıklarını kaybedecekleri veya travma sonrası stres bozukluğu yaşadıkları anlamına gelmez.

Yardım edenler risk altındadır, ancak aynı zamanda yardım etmek iyileşmeye katkı sağlar. Tüm bunlardan kaçmaktan ziyade, yardım etmek için elinizden gelenin en iyisini yapmamız gerekmektedir. Bu, yaşama anlam katar. Kesinlikle teşvik edilmelidir.

İnsanlar bu süreçten sonra hayatlarında değişiklikler yapabilirler. Bu tür olaylar, insanların neyin önemli olduğunu ve neyin önemsiz olduğunu anlamalarına yardımcı olabilir. Bu tür olaylar, bazı insanların ruhsal gelişimini hızlandırabilir. Bu, travma sonrası büyüme olarak adlandırılır.

