

DEPREM SONRASI KALICI OLABİLECEK PSİKOLOJİK RAHATSIZLIKLARA DİKKAT

Dünyada yaşanan büyük depremler sonrası yapılan araştırmalardan örnekler veren Öğr. Gör. Mehmet Başcılar anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu, depresyon gibi sorunların ortaya çıkabileceğini söyleyerek, “Deprem kadın, yaşlı, çocuk ve engelli gibi toplumun kırılgan grupları üzerindeki psikososyal etkileri oldukça ağır olabilir” dedi.

“DEPREM YALNIZCA BÖLGE HALKINI ETKİLEMİYOR”

Tarihten bu yana yaşanmış olan depremler sadece deprem yaşanan bölgeleri değil aynı zamanda o toplumun da kanayan yarası olmaya devam ediyor. En son 6,6 şiddetinde yaşanan İzmir depreminden sonra sarılmak istenen yaraların dışında uzmanlar sadece fiziki anlamda değil toplum ruh sağlığı için de tavsiyelerde bulunuyor. Bu anlamda depremin etkilerinin aylar sonra bile ortaya çıkabileceğini vurgulayarak sözlerine başlayan İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Hizmet Bölümü Öğretim Görevlisi Mehmet Başcılar, “Korku ve çaresizlik gibi duyguların yanı sıra yaralanmalara ve ölümlere yol açması nedeniyle deprem, travmatik olay olarak kabul ediliyor. Deprem yalnızca bölge halkını değil aynı zamanda kilometrelerce uzakta olan aile üyelerini, sevdiklerini, arama kurtarma personelini ve hatta ekranların başında deprem bölgesindeki gelişmeleri takip eden milyonlarca bireyin psikososyal iyilik halini tehdit ediyor. Kişiden kişiye farklılık göstermekle beraber depremin ardından bireylerde korku, üzüntü, endişe, çaresizlik iştahsızlık, unutkanlık, uyku düzeninde bozulma, günlük rutinleri terk etme gibi duygusal ve davranışsal değişimler meydana gelebiliyor” diye konuştu.

ARAŞTIRMALAR NE DİYOR?

Depremin bireyin iyilik halleri üzerine yapılan araştırmalardan örnekler veren Başcılar şöyle konuştu:

“2008 yılında Çin’de meydana gelen 15.000 insanın yaşamını yitirdiği 8.0 şiddetindeki depremin ardından 330 çocukla gerçekleştirilen araştırmada yaklaşık her dört çocuktan birinde anksiyete, her altı çocuktan birinde depresyon ve her dokuz çocuktan birinde travma sonrası stres bozukluğu tanısına ulaşıldı. 2010 yılında Haiti’de gerçekleşen 360.000 kişinin hayatını kaybettiği 7.0 şiddetindeki depremin ardından yapılan araştırmada yaklaşık her dört kişiden birinde travma sonrası stres bozukluğu, her üç kişiden birinde depresyon görüldü. 2015 yılında Nepal’de meydana gelen yaklaşık 8.000 kişinin hayatını kaybettiği 7,9 şiddetindeki depremin ardından bölgede yaşayan 513 yetişkinle gerçekleştirilen araştırmada katılımcıların yüzde 34’ünde depresyon, yüzde 33’ünde kaygı bozukluğu ve yüzde 20’sinde tehlikeli alkol kullanımına rastlandı.”

NELER YAPILMALI?

Depremi kadın, yaşlı, çocuk ve engelli gibi toplumun kırılgan grupları üzerindeki psikososyal etkilerinin oldukça ağır olabildiğine vurgu yapan Başçılar, “Öte yandan depremin yol açtığı travmaya bağlı ruhsal ve sosyal sorunlar aylar ve hatta yıllar sonra ortaya çıkabildiğinden psikososyal hizmetlerin krize müdahaleyle sınırlı kalmayarak uzun vadeli olarak planlanması gerekiyor. Psikososyal hizmetlerin odağında hiç şüphesiz AFAD, Jandarma Arama Kurtarma, itfaiye, diğer arama kurtarma personeli ve sağlık çalışanları da yer almalı. Bunun yanında sosyal yardım konusuna değinmekte de yarar var. Türkiye'nin dört bir yanında İzmir için yardım kampanyaları düzenleniyor. Aynı ve nakdi yardımların bilimsel ölçütler doğrultusunda hak sahiplerine ulaşabilmesi, kamu kurum kuruluşları ve sivil toplum örgütleri arasında koordinasyonun sağlanması için sahadaki sosyal hizmet uzmanlarına büyük roller düşüyor” şeklinde konuştu.^

“DEPREM TRAVMASINI EN ÇOK KURTARMA EKİPLERİ YAŞIYOR”

Deprem gibi doğal afetlerden etkilenen insanlarda travma sonrası stres bozukluğu diye adlandırılan bir psikiyatrik durumun yaşanabildiğini ifade eden Psikiyatrist Dr. Onur Okan Demirci, “Deprem travmasının en çok etkilediği grupların başında kurtarma ekipleri yer alıyor. Travma sonrası stres bozukluğu rahatsızlığı sıklıkla arama kurtarma ekipleri, müdahale eden sağlık ekipleri gibi olay yeri görevlilerinde de görülüyor” dedi.

Travma sonrası stres bozukluğunun depremden sonra günler, aylar içinde ortaya çıkabildiği gibi depremden yıllar sonra da ortaya çıkabileceğini belirten Demirci, “Mağdurların psikolojik yardım süreçlerinin günlerle veya aylarla kısıtlı olmamalı. Yıllar içindeki süreçte olası travma belirtilerinin ortaya çıkışına dair uyanık olunmalı” diye konuştu.

Travmanın belirtilerini sıralayan Dr. Demirci şöyle konuştu:

“Uyku ve iştah sorunları, seslere karşı duyarlılık, irkilme tepkisi, içe kapanma, sürekli tetikte hissetme hali, gerginlik, huzursuzluk, sürekli halsizlik, isteksizlik, keyifsizlik, dikkat ve odaklanma sorunları, gece kâbusları, dalgınlık, unutkanlık, huysuzlaşma, çabuk öfkelenme, dürtüleri kontrol etmede güçlük, yeniden deprem oluyormuş hisleri, yüksek deprem kaygısı, iş veya okul başarısında düşme, sosyal ilişkilerde bozulma, kişilik değişiklikleri, alışkanlıklarda değişiklikler, sebebi bulunamayan vücut ağrıları, çarpıntı, terleme, titreme gibi fiziksel belirtiler olarak sıralayabiliriz.”

“DEPREM SADECE DEPREMİ YAŞAYANLARI DEĞİL, SÜRECİ TAKİP EDENLERİ DE ETKİLİYOR”

Depremden sonra yıllar içerisinde dahi giderek bozulan bir ruh sağlığı ile karşılaşılabilceğini söyleyen İstanbul Gelişim Üniversitesi'nden Psikiyatrist Dr. Onur Okan Demirci, “Deprem travmasından elbette en çok etkilenen kişiler depremi en şiddetli yaşayanlar, göçük altında kalanlar, sevdiklerini kaybedenler. Deprem sadece depremi yaşayanları değil bu süreci izleyen ve takip eden birçok kişiyi de etkiliyor. Deprem travmasının en çok etkilediği grupların başında ise kurtarma ekipleri yer alıyor. Travma sonrası stres bozukluğu rahatsızlığı sıklıkla arama kurtarma ekipleri, müdahale eden sağlık ekipleri gibi olay yeri görevlilerinde de görülüyor” dedi.

“CİDDİYE ALINDIĞINDA TEDAVİ EDİLEBİLME İHTİMALİ YÜKSEK”

Travma sonrası stres bozukluğu durumunun tedavi edilmediği sürece kendiliğinden kaybolma ihtimalinin oldukça zayıf olduğunu açıklayan Demirci, “Yaşam kalitesini ciddi düzeylerde etkileyen bu durum karşısında uyanık, dikkatli, tedbirli ve açık görüşlü olmalıyız. Çoğu zaman ciddiye alınmayan psikiyatrik rahatsızlıklar hem bireysel hem de toplumsal olarak ciddi sonuçlara yol açabiliyor. Ciddiye alındığında tedavi edilebilme ihtimali yüksek olan bu durum ciddiye alınmadığında ise birçok yaşama mal olabiliyor. Deprem travması yaşayan kişilere acil olarak müdahale edilebildiği gibi takip eden süreçte de psikoterapi müdahaleleri yapılabilir. Özellikle EMDR, Bilişsel Davranışçı Terapiler gibi psikoterapi yöntemleri ile deprem travması çok daha sağlıklı bir şekilde atlatılabilir. Depremi ciddi fiziksel etkileri olduğu kadar ciddi psikolojik etkilerinin de bulunduğunu ne kadar erken kabul edebilirsek o kadar sağlıklı müdahale etme şansımız olacaktır” diye konuştu.