

TÜRKİYE'DEKİ DEPREMZEDELERE DESTEK VEREN RUH SAĞLIĞI PROFESYONELLERİ İÇİN BİRKAÇ FİKİR

Tayyab Rashid

Çeviri: Psk. Vesile Ecrin Erbilen

Hasan Kalyoncu Üniversitesi
Psikoloji Bölümü



Depremzedeler, aynı zamanda yaşanan can kayıpları ve yıkımlarla kitlesel bir tramvayla zor zamanlardan geçiyorlar. Travma üzerine yapılan çalışmalar ortak paydada birleşip bizi şöyle bilgilendiriyor:

• Silahlı çatışmalar, savaşlar, mülteci ve iklim krizleri yüzünden giderek travmatikleşen bir dünyada yaşıyoruz. Bu zorlukların karmaşık psikolojik travmalar yaratması muhtemeldir. Ruh sağlığı uzmanları ve hizmetleri, akut dönemin yükselişini ve karmaşık travmalara dönüşmesini engellemek için multidisipliner bir yaklaşım benimsemeleri gerekmektedir.

• Sosyal ve etnokültürel bağlam, travmanın bireyin hayatını nasıl etkileyeceğini belirler. Kültürel bağlam, kişinin dini inançları, destek sistemleri ve travmatik olayların kişi tarafından nasıl yorumlandığı ile şekillenir.

• Travma zaman içinde etkisini gösterir; travma, yas ve kaybın olumsuz etkileri genellikle aşamalar halinde yaşanır.

• Travmanın nasıl değerlendirileceği, önceki benzer durumların nasıl ele alındığına göre belirlenir.

• Bireylere travmaları ve krizleri ile baş etmede yardımcı olan uzmanlar kendilerinin yeterli eğitime, uygun süpervizyona, akran desteğine ve devamlı öz-bakıma sahip olduklarından emin olmaları gerekir.



Aşağıda, ruh sağlığı uzmanlarının depremden kurtulanlara destek sağlarken göz önünde bulundurmaları gereken birkaç husus yer almaktadır.

PARAMPARÇA BİR DÜNYA

Hayatta kalanların inançları ve varsayımları paramparça oldu. Bu bilişsel parçalanma ve kaos, hayatta kalanların açıkça ifade edebileceği veya edemeyeceği aşağıdaki sorularla kendini gösterir:

- Güvende miyim? Şu anda kime güveneceğimi bilmiyorum, hissettiklerimi kimse anlayamayacağı için gerçekten iletişim kurabileceğim kimse yok.
- Eğer bunu veya şunu yapmış olsaydım sevdiğim hayatta olabilirdi ya da neden ben kurtuldum da sevdiğim öldü?
- Sevdiğim olmadan nasıl yaşayacağımı bilmiyorum...
- Neden ben ve ailem bu acıya katlanmak zorundayız?
- Allah dahil kimseye güvenemiyorum.
- Hayatımdaki her şeyi iyi idare ettim şimdiyse idare edebileceğim veya kontrol edebileceğim hiçbir şey yok.



HAYATTA KALANLARI DİKKATLE DİNLEYİN; TÜM KAYIPLAR EŞİT YARATILMAMIŞTIR

Depremzedeler büyük olasılıkla hayatlarının en büyük kriziyle baş ediyorlar. Onlar yıkımı yaşayıp her şeyi birincil olarak atlatmaya devam ederken tüm dünya onları, çoğunlukla evlerinin rahatında izledi. Gözleri o sahneleri gördü, kulakları o şiddetli sallantıyı duydu. Onlara koruma sağlayan evleri sevdiklerinin mezarı oldu. Dünya izledi ama hayatta kalanlar bu acıyı her gün yaşıyor. Parçalanmış ve dağılmış olan bu insanların çoğu, artçı sarsıntılar yaşadığı için hâlâ ayaklarının altındaki topraktan korkuyor. Daha da önemlisi, artçı deprem korkusunun psikolojik güvenlik duygularını olumsuz etkilemesi ve engellemesi muhtemel. Ancak, herkesin travmayı farklı şekilde deneyimlediğini ve işlediğini unutmamalıyız. Yaşanan trajedinin büyüklüğüne rağmen, travmanın etkisi herkes için farklı olduğundan, acının yoğunluğunun tek tip olduğuna dair varsayımlarda bulunmaktan kaçınınız:

- Değişen gerçeklik hissi, “sersemlemiş” gibi hissetme
- Kişi çevresinin ve etrafında olup biten her şeyin daha az farkında gibi görünebilir mi?
- Gerçek dışı mı görünüyor? Depremin yarattığı yıkım o kadar büyük ki, bazıları için gerçek dışı ya da korkunç, uzun süreli bir rüya gibi görünebilir?



PARÇALANMIŞ VE DAĞILMIŞ BİR DÜNYADA HAYATTA KALANLARA ALAN TANIYIN

Hayatta kalanlar sevdiklerini kaybetmenin, evlerini kaybetmenin, toplumlarını kaybetmenin, sığınakları olduğunu bildikleri dünyayı kaybetmenin – kayıplarının yasını tutuyor. Kayıplarının yasını istedikleri şekilde tutabilmeleri için onlara elinizden geldiğince yetki ve kontrol verin. Bununla birlikte, onlara düzenli olarak gerçekten ihtiyaç duydukları şeyler olup olmadığını sorun. İhtiyaçlarını dile getirdiklerinde hassasiyetle kulak verin. Hem sözlü hem de sözsüz ifadelerine dikkat verin çünkü sözsüz söylemler kelimelerden daha fazlasını ifade edebilir. Bununla birlikte, anlatılmak isteneni kavradığınızdan emin olmak için sözsüz jestler, duruşlar, metaforlar, belirli dilsel ifadeler hakkında kibarca soru sormaktan veya bunları açıklığa kavuşturmaktan çekinmeyin. Hangi girişimde bulunulursa bulunulsun, travma ile ilgili araştırmaların bize şu bilgileri verdiğini unutmayın:

TOPLULUK ETKİNLİĞİ OLUŞTURUN

- Mümkün olduğunca çok sayıda topluluk üyesini bir araya getirin.
- Duygularını, düşüncelerini ve karşılaştıkları zorlukları ifade etmelerini kolaylaştırın. Her birini bir yazılı doküman haline getirin.
- Bunu takiben, zorluklar açısından temaları belirleyin ve öncelikle ele alınması gereken acil sorunlara odaklanın.
- Ardından, her bir acil sorun için, toplumda halihazırda mevcut olan ve en kritik endişeyi ele alarak değiştirilebilecek kaynakları belirleyin.



BASMAKALIP SÖZLERDEN KAÇININ

Boş basmakalıp sözlerden veya sık sık söylenen ancak çok da faydalı olmayabilecek ifadelerden kaçınin. Örneğin, şöyle demeyin:

- Her şeyi Allah'ın isteği olarak kabul et.
- Ağlama, kötü hissetme.
- Zaman geçtikçe yaralarınız iyileşecek.
- Ağlamayın, başkaları için güçlü olun.
- Neye sahip olduğunuza bakın, neye sahip olmadığınıza veya neyi kaybettiğinize değil.
- Yapılacak şey, geleceği düşündürmektir.
- Sevdikleriniz daha iyi bir yerde ya da artık onların dünya dertleri bitti.

Hayatta kalanları en uygun buldukları duyguları ifade etmeleri için teşvik edin. Lütfen yukarıda belirtilen ifadeleri zorla vermeye çalışmayın. Basit ve açık bir şekilde şu anda nasıl hissettiğini sorun. Neler sizi biraz daha iyi hissettirir?

Korku, deprem gibi afetlerin doğal bir sonucudur. Hayatta kalanlara kendilerini daha güvende hissetmelerini neyin sağlayabileceğini sorun.

GÜVENLİK İÇİN DEĞERLENDİRİN VE PLAN YAPIN

- Hayatta kalanlar umutsuzluktan ve kendilerine zarar verme potansiyelinden bahsederse, acılarını kabul ederek, işinizden birinin onların güvenliğini sağlamak olduğunu bilmelerini sağlayın.
- Hayatta kalanlara, eğer varsa, düşündükleri en kötü senaryoları sorun. Hayatta kalan kişi intihar düşüncesini veya niyetini paylaşırsa, intihar düşüncesinin anlatısını elde etmeye çalışın, bu onları böyle hissettiren şeydir.
- Yargılayıcı olmayan bir tonda, intihar düşünceleri hakkında konuşmalarına izin verin ve ardından güvenlikleri konusunda işbirliği yapın.
- Hayatta kalanların en az bir sosyal destekle daha tutarlı bir şekilde bağlantıda olmalarını sağlayın.



TÜRKİYE'DE ve ÖTESİNDE BAKIM VERENLER & İNSANLAR İÇİN

• Yardım çalışmalarına katkıda bulunmak için öncelikle tamolarak neye ihtiyaç duyulduğunu ve bu özel ihtiyaçların karşılanmasında kişinin üzerine düşeni nasıl yapabileceğini araştırması kritik önem taşımaktadır. Bu, depremin merkez üssünde olmayan insanların kendilerini daha az çaresiz hissetmelerine ve gerçekten yardımcı olacak belirli yollarla meşgul olmalarına yardımcı olacaktır.

• Medyada yer alan kayıp ve yıkım haberlerini moralinizi bozmayacak, depresyona girmenize ya da kendinizi çaresiz hissetmenize yol açmayacak şekilde takip edin. Ayrıca gerçek hayatta kalma, fedakarlık ve özverili hizmet hikâyeleri bulun. Bu sizi onların çabalarını desteklemek için motive edebilir.

• Yardım çabalarına katkıda bulunarak psikolojik dayanıklılık gösterin.

• Yaşam önceliklerinizi değerlendirin. Bu trajedinin size hayatın vefasızlığını hatırlatmasına izin verin ve eğer zamanınızın çoğunu böyle bir krizde önemi kalmayacak şeylerin peşinde koşarak geçiriyorsanız, neden bunların peşinde koştuğunuzu ve neden koşmamanız gerektiğini düşünün.

• Dikkatinizi yönetebileceğiniz veya kontrol edebileceğiniz şeylere dağıtın veya yönlendirin.

• Sağlık ve esenlik için neler yaptığınızı gözden geçirin. Yeterli mi yoksa değiştirmek mi istiyorsunuz?
Yapmadığınız takdirde kötüleşmenizin en muhtemel olduğu en önemli değişiklikler nelerdir?

• Bu iki kritik yaşam tarzı alışkanlığı stresle daha iyi başa çıkmanıza yardımcı olabileceğinden, uyku hijyeninizi ve fiziksel egzersizinizi sürdürdüğünüzden veya geliştirdiğinizden emin olun.

Hasan Kalyoncu Üniversitesi
Psikoloji Bölümü