

## Depremi Ardından **Ruh Sağlığını Korumak için** Alınması Gereken Önlemler

6 Şubat tarihinde, Kahramanmaraş Pazarcık merkezli olan ve Türkiye'nin 11 şehrini etkileyen deprem nedeniyle, etkisi ve sonuçları çok ağır bir afet döneminden geçiyoruz. Bu büyük afet sonrası yaşanan korkuyu, kaygıyı, acıyı hep birlikte paylaşıyoruz.

Doğal afetler hayatımızın akışını kısmen ya da tümüyle alt üst edebilen, üzerinde kontrolümüzün olmadığı olaylardır. Bu olaylara ve ortaya çıkan zararlara tanık olmak duygularımızı düşüncelerimizi, davranışlarımızı farklı şekillerde etkileyebilir. Bu yaşadıklarımızın, olağandışı bir duruma karşı hayatta kalmak için verdiğimiz olağan tepkiler olduğunu unutmamak önemlidir.

### **Örneğin, şunları yaşıyor olabiliriz:**

- Ağrı ve uyuşmalar, tiremeler, mide problemleri, yorgunluk hissi;
- İştah kaybı veya artışı;
- Uyku düzeninde bozulmalar, uykuya dalmada zorluk, kâbuslar görme;
- Üzüntü, korku, kaygı, umutsuzluk, çaresizlik, güvensizlik gibi yoğun olumsuz hisler;
- İyi hissettirecek şeyler yapınca suçluluk ve utanç hissi;
- Her an kötü bir şey olacakmış gibi tetikte olma hali;
- Sık ve çabuk öfkelenme, sabırsızlık hissi;
- Tepki vermekte zorlanma ve hissizleşme;
- Rahatsız edici düşünceler ve görüntülerin istem dışı akla gelmesi;
- Odaklanmakta ve karar vermede zorlanma, kafa karışıklığı, unutkanlık;
- İş, okul, ev ve bakım gibi günlük aktiviteleri yürütmekte zorlanma;
- Evden çıkmak, kalabalık içinde olmak veya insanlarla görüşmek istememe;
- Aile, akrabalar, arkadaşlar ile iletişim kurmakta güçlük çekme;
- Yaşanılanlar/şahit olunanlar hakkında sıkça konuşma isteği ya da bu konudan tümüyle kaçınma;
- Artan tütün, alkol veya madde kullanımı

Travmatik olayların ardından kişiler güvende hissetmeye ve her şeyin kontrol altında olduğunu bilmeye ihtiyaç duyarlar.

### **Yaşadığımız zorlayıcı süreçle baş etmeyi kolaylaştırmak için şunları yapabiliriz:**

- Yaşanan olayı anlamlandırmak için kendinize zaman verin. Olağandışı duruma karşı verilen tüm tepkilerin normal olduğunu unutmayın.
- Bedeninizi koruyun:
  - ✓ Kendinizi kaygılı ya da baş edemez hissettiğinizde derin nefesler almayı unutmayın. Derin nefesler kalp atışını normal seviyeye getirir, sizi şimdiki zamanda tutarak gelecek ile ilgili endişelerinizin yavaşlamasına, davranışlarınızı kontrol edebilmenize ve planlama yapabilmenize olanak sağlar.
  - ✓ Egzersizlerle vücudunuzu gevşetmeyi ihmal etmeyin. Bedeninizdeki kasların korku ve endişeden dolayı gergin olması olağan ancak kasların sürekli kasılı olması ileride kronik rahatsızlıklara dönüşebilir. Fırsat buldukça küçük egzersizler yapmak kasları rahatlatacaktır.
  - ✓ Beslenme düzeninizi sürdürmeye özen gösterin. Sağlığınızı ve bağışıklık sisteminizi güçlendirecek vitamin ve takviyeler almaya dikkat edin.

- ✓ Uyku düzeninizi sürdürmeye özen gösterin. Uykusuz kalmak, olumsuz düşüncelerin, huzursuzluk ve sabırsızlık hislerinin ve ani duygu patlamalarının artmasına neden olabilir.
- ✓ Tütün, alkol ve diğer maddelerin kullanımından kaçının.
- Günlük rutin işlerinize, acele etmeden geri dönmeye çalışın. Rutin alışkanlıklarımıza dönmek normalleşme sürecimizi kolaylaştıracaktır.
- Yoğun strese neden olacak şekilde sürekli haberleri izlemekten, okumaktan ve dinlemekten kaçının. Ani haberler ve durmaksızın haber akışı maruz kalmak, endişe ve stresi artırabilir. Depremle ilgili güncel gelişmeleri, günde bir-iki defa ve belirli zaman aralıklarıyla takip etmek yeterli olacaktır.
- Yürümek, müzik dinlemek, oyun oynamak gibi sizi rahatlatan aktiviteleri yapmaya çalışın.
- Yaşanılan süreçle ilgili konuşmaya hazır değilseniz resim yapmak, yazmak gibi yöntemlerden faydalanın.
- Önce kendinizi koruyun, sonra başkalarına destek olun. İhtiyaç halinde destek olmak hem yardım eden hem de yardımı alan kişiye iyi hissettirecektir.
- İnsanlarla iletişime geçin, hissettiklerinizi paylaşın. Duygusal destek ağınızı güçlü tutun.
- Günün bölümleri veya saatleri için yakın gelecek planları oluşturun. Yakın geleceği planlamak belirsizliği azaltacak ve güvende hissetmemizi sağlayacaktır.
- Kendinizde ya da sevdiğinizde, günlük hayatınızı engelleyecek seviyede stres belirtileri görürseniz uzman yardımı almayı ihmal etmeyin. Uzman desteğine hastanelerden, sivil toplum kuruluşlarından, deprem bölgelerinde kurulan Psiko-Sosyal destek çadırlarından, Sosyal Hizmet Merkezlerinden ulaşabilirsiniz.