

TÜRK PSİKOLOJİ BÜLTENİ

CİLT 5 • SAYI 14 • EYLÜL 1999

ISSN: 1300-7408

DEPREM ÖZEL SAYISI

TÜRK PSİKOLOGLAR
DERNEĞİ
HİZMET BİRİMİ



17 Ağustos Öncesi



Sonrası



TÜRK PSİKOLOGLAR DERNEĞİ



Türk Psikologlar Derneği Web Sitesi: <http://www.psikolog.org.tr>

Türk Psikoloji Bülteni

Turkish Psychological Bulletin

Cilt 5, Sayı 14, Eylül 1999

Volume 5, No. 14, September 1999

Türk Psikologlar Derneği Yayınıdır
Publication of the Turkish Psychological Association

Sahibi

Türk Psikologlar Derneği Yönetim Kurulu adına
Doç. Dr. İhsan Dağ

Bu Sayının

Yayın Yönetmeni

Uzm. Psk. Sedat Işıklı

Yardımcı Yayın Yönetmenleri

Psk. Kazım Alat

Uzm. Psk. Pelin Kazancı

© Türk Psikologlar Derneği

Bu Bülten Türk Psikologlar Derneği yayınıdır.

Kaynak gösterilerek yapılacak kısa alıntılar dışında, tamamı ya da bölümleri yazılı izin alınmadan hiçbir yolla çoğaltılamaz.

TÜRK PSİKOLOJİ BÜLTENİ ÜÇ AYDA BİR, YILDA DÖRT DEFA YAYIMLANIR.

TÜRK PSİKOLOJİ BÜLTENİ, AIDAT BORCU OLMAYAN DERNEK ÜYELERİNE
ÜCRETSİZ GÖNDERİLİR.

Türk Psikoloji Bülteni Online: <http://www.psikolog.org.tr/bulten/>

Genel Merkez: Meşrutiyet Cad. No. 22/12 Kızılay 06640 ANKARA

Tel: 0 312 425 67 65 Tel/Faks: 0312 417 40 59 E-mail: bilgi@psikolog.org.tr

Posta Çeki Hesap No: 105222 Banka Hesap No: Yapı Kredi Mithatpaşa Şubesi 1002996-7

İstanbul Şube: Emre Konuk Tel/Faks: 0 212 633 37 10 Çapa 81305-İSTANBUL

İzmir Şube: Melek Göregenli Tel: 0 232 388 01 10 / 1671-3936 Faks: 0 232 388 11 02

Bursa Şube: Psk. Bilge Şener Demirbil, Tel: 0 224 221 62 14

Kapak arka plan fotoğrafı: TPD Çadır Kent Hizmet Birimi

Kapak resmi: Depremzede bir çocuğun yaptığı resim

Dizgi ve Teknik Editörlük: Türk Psikologlar Derneği Dizgi Servisi

Baskı: DETAMAT Büyük San. 1. Cad. 99/89 Ankara Tel: 0 312 384 47 21

Derneğimiz, Bakanlar Kurulu'nun 97 / 10448 sayılı ve 19 / 12 / 1997 tarihli kararı ile
"Kamu Yararına Çalışan Dernek" statüsünü kazanmıştır.

TÜRK PSİKOLOJİ BÜLTENİ

DEPREM ÖZEL SAYISI

Cilt: 5, Sayı: 14, Eylül 1999

İÇİNDEKİLER

EDİTÖRDEN • *Nail Şahin*

MARMARA DEPREMİ VE TÜRK PSİKOLOGLAR DERNEĞİ

Türk Psikologlar Derneği Deprem Özel Çalışma Grubu'nun Faaliyetleri • <i>Ihsan Dağ</i>	1
Deprem Özel Çalışma Grubu Faaliyetleri Günlüğü	4
Deprem Özel Çalışma Grubu Eğitim Faaliyetleri • <i>Gonca Soygüt (Boyacıoğlu)</i>	13
Afet Bölgelerinde Yapılan Psikolojik Araştırmalarda Uyulması Gereken Etik İlkeler	15
Türk Psikologlar Derneği Genel Merkezi ve Şubelerine Bağlı Ekiplerin Marmara Depreminde Çalışma Yaptığı ve Halen Yapmakta Olduğu Bölgeler	17
Türk Psikologlar Derneği, Deprem Özel Çalışma Grubu Görevlileri ve Görev Dağılımı	22
Deprem Bölgesine Giden Ekiplerde Görev Alan Kişiler	24
Türk Psikologlar Derneği, Deprem Özel Çalışma Grubuna Katkıda Bulunan Kişi ve Kuruluşlar	35

DEPREM VE İNSAN

Depremin Psikolojik Etkileri ile Nasıl Başa Çıkılır?	36
Afetzedelerin Karşılaşabilecekleri Psikolojik Sorunlar ve Bunlara Karşı Alabilecekleri Önlemler	38
Travmaya Psikolojik Tepkiler ve Bunlara Yaklaşım • <i>Neşe Erol ve Özgür Öner</i>	40
Deprem, Kayıplar ve Dostluklar	49
Deprem, Kayıplar ve Eşler Arası İlişkiler	50
Deprem, Kayıplarımız ve Yas	52
Depremin Psiko-Sosyal Boyutları: Erzincan, Dinar ve 17 Ağustos 1999 Marmara Depremleri • <i>Nuray Karancı</i>	55
1995 Dinar Depremi • <i>Neşe Üner Alkan</i>	59

DEPREMİN ÇOCUKLAR ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Çocukların Deprem Felaketiyle Başa Çıkma Yollarına Nasıl Yardım Edebilirsiniz?	61
Yakınlarının Kaybını Anlamaları İçin Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabiliriz?	65
Depremden Etkilenen Öğrencilerinize Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz? Öğretmen El Kitabı	68

Depremden Etkilenen Çocuklarınıza Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz? Anne Baba El Kitabı	78
ÇOCUKLAR VE GENÇLERİN GÖZÜYLE DEPREM	
Çadırkentli Çocuklar • <i>İlgın Gökler</i>	89
Bir Felaket • <i>Özgür Pınar Baltürk</i>	90
Depremi En Büyük Hasarı • <i>Aynur Oral</i>	91
DEPREM VE YARDIM EKİPLERİ	
Afet Bölgelerinde Çalışan Yardım Ekiplerinin Karşılaşabilecekleri Psikolojik Sorunlar ve Bazı Çözüm Önerileri	93
Öfke Yaşayan Afetzedelerle Etkili İletişim Kurmak İçin Bazı İpuçları	96
DEPREM BÖLGESİNDEN GELEN MESLEKDAŞLARIMIZIN İZLENİMLERİ, ÖNERİLERİ	
Bölgedeki İlk Yaşantı • <i>Benek Altaylı</i>	100
Hüzün ile Mutluluğun Kucaklaşması • <i>Adnan Erkuş</i>	102
DEĞİŞİK MESLEK GRUPLARI ARASINDA İŞBİRLİĞİ VE İLETİŞİM	
Medya ve Deprem • <i>Güliden Güvenç</i>	108
Afet Yönetimi Nedir? Nasıl Olmalıdır? • <i>Oktay Ergünay</i>	110
DEPREMLE İLGİLİ WEB SİTEMİZE GELEN MESAJLAR	118
TEMSİLCİLER	
KONGRELER	
TÜRK PSİKOLOGLAR DERNEĞİ'Nİ TANIYALIM	

MARMARA DEPREMİ VE TÜRK PSİKOLOGLAR DERNEĞİ

Türk Psikologlar Derneği Deprem Özel Çalışma Grubu'nun Faaliyetleri

Doç. Dr. İhsan Dağ*
Dernek Genel Başkanı

Derneğimiz, yakın geçmişte görevi devraldığı önceki Yönetim Kurulu ileri gelenleriyle birlikte, ulusumuzu yasa boğan Marmara Depreminin hemen ardından bir Deprem Özel Çalışma Grubu oluşturmuş ve hızla çalışmaya başlamıştır. Bu çalışmalarımızın başında 3 temel amaç belirlenmiştir:

- 1) Başta afetzede insanlarımız olmak üzere tüm toplumumuza depremin yaratacağı psikolojik sorunlar konusunda bilgilendirmek.
- 2) Henüz depremin şokunu atlatabamış afetzede insanlarımızı doğrudan psikolojik destek sağlamak.
- 3) Depremin daha uzun vadede ve özellikle çocuk ve gençlerimizde yol açabileceği psikolojik sorunları önlemeye ve ortaya çıktığında gidermeye yönelik planlar geliştirmek.

Bilgilendirme

Afetzede insanlarımız ve tüm toplumumuza depremin yaratacağı psikolojik sonuçlar konusunda bilgilendirmek amacıyla, güncel bilimsel

* Hacettepe Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü.

kaynaklardan yararlanılarak, "DEPREMİN PSİKOLOJİK SONUÇLARINI TANIMA VE HAFİFLETME" başlığını taşıyan bir kitapçık hızla hazırlanmıştır. Kitapçığımızda yetişkinler ve çocuklar için önerilere ayrı ayrı yer verilmiştir. Bu kitapçığın başlangıçta basını-yayın organları kullanılarak kamuoyuna mal edilmesi ve çok sayıda bastırılıp bizzat deprem bölgesindeki insanlarımıza dağıtılması hedeflenmiştir. İlk etapta TV'lerden halka okunan ve gazetelerde geniş ölçüde özetlenen kitapçığımızı bastırmak üzere ilişkiye geçilen **Başbakanlık Kriz Yönetim Merkezi**, Derneğimizin bu çalışmasına büyük destek olarak kitapçığımızın 20.000 adet bastırılmasını sağlamıştır. Aynı kitapçık daha sonra Milli Eğitim Bakanlığı tarafından 20.000 adet basılarak bölgedeki öğretmenlere dağıtılmıştır. Kitapçığın nüshalarının tükenmesi sonucunda, 5.000 adetlik yeni bir parti Dernek olanaklarıyla bastırılmıştır. Bölgede bu kitapçığa olan gereksinimin büyük olması nedeniyle çok sayıda basılması için daha önceden yaptığımız temaların olumlu sonuç vermesi üzerine Başbakanlık Kriz Yönetim Merkezinin aracılığıyla Halk Bankası 4. Baskıyı 50.000 adet olarak gerçekleştirmiştir. Bu baskıdan Deprem Bölgesine elden dağıtım Ekim ayı sonları itibarıyla devam etmektedir. Ayrıca bu arada geçen süre zarfında bir takım kuruluşlar da bizden izin alarak kitapçığımızı çoğaltmışlardır. Böylece bu kitapçığımız en az 100.000 adet basılmıştır.

Geçen süre içinde çıkan gereksinimleri de dikkate alan Deprem Özel Çalışma Grubumuz başka bazı kitapçık ve broşürler de hazırlamıştır. "Afet Bölgelerinde Çalışan Yardım Ekiplerinin Karşılaşabilecekleri Psikolojik Sorunlar ve Bazı Çözüm Önerileri" adlı kitapçık Türk Silahlı

Kuvvetleri'nin desteği ile 20.000 adet basılmış ve deprem bölgesinde dağıtılmıştır. Ekim ayı ortası itibarıyla basıma hazır hale getirilen ve Derneğimizin internet sayfasına konularak geribildirimlerle desteklenen bir diğer kitapçığımız da "Öğrencilerinize Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz? Deprem Psikolojik Etkileriyle Baş Etme" başlıklı öğretmen el kitabı olmuştur. Bu kitapçığımız da Milli Eğitim Bakanlığı tarafından basılarak deprem bölgesindeki tüm öğretmenlere dağıtılmıştır. "Depremden Etkilenen Çocuklarınıza Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz? Ana Baba El Kitabı" da aynı amaçla hazırlanmıştır. Bu el kitabının da basımı için görüşmelerimiz halen sürmektedir. Broşürlerimizden biri de "Öfke Yaşayan Afetzedelerle Etkili İletişim Kurmak İçin Bazı İpuçları" başlığı ile hazırlanmış ve Gölcük Tersane Komutanlığı tarafından 5.000 adet basılarak bölgedeki depremzedelere ekiplerimizce dağıtılmıştır. Diğer broşürlerimiz de "Deprem Sonrasında Evlilikler" ve "Afetler ve Dostluklar" başlıklarıyla hazırlanmıştır.

Doğrudan ve Acil Psikolojik Destek

Depremi şokunu henüz atlatamamış afetlerde insanlarımızı doğrudan psikolojik destek sağlamak üzere, hızla yardım ekipleri kurulmuştur. Bunun için basın-yayın araçlarından ülkemizdeki tüm psikologlara, psikoloji öğrencilerine ve yakın meslek mensuplarına, Derneğimize acilen başvurmaları için çağrı yapılmıştır. Bu çağrımıza çok sayıda başvuru olmuş, hemen ekipler oluşturularak kısa bir krize müdahale eğitimi verilmiş ve Deprem Bölgelerine gönderilmeye başlanmıştır. **Başbakanlık Kriz Yönetim Merkezi** bu çalışmalarımız için gereken her türlü desteği ve izni sağlamış, özellikle kamu görevlisi olan meslektaşlarımızın resmi izinlerinin hızla alınmasına aracı olmuştur. Genel Merkezce yapılan bu organizasyonun benzerini İstanbul, İzmir ve Bursa şubelerimiz de yapmıştır. Genel Merkez ve Şubeler aralarında koordinasyonu sağlayarak bölgeleri

paylaşmış, şubelerimiz hazırladığımız kitapçıkla donatılmıştır. Genel Merkezimizin hızla yaptığı bu organizasyona psikiyatri uzmanlarından ve psikolojik danışmanlardan da başvurular olmuş ve ekiplerimize bu gönüllülerimiz de dahil edilmiştir. İlk ekibimiz depremden 10 gün sonra bölgeye ulaşmıştır. İlk başlarda 3-4 gün süreyle görev yapan ekiplerimiz, daha sonraları tam 1 hafta süreyle görev yapmaya başlamıştır. Ekiplere verilen hazırlama eğitimi başlangıçta 2 saatle sınırlı iken, daha sonradan ihtiyaçlara göre genişletilerek 1 tam günlük süreye ulaşmış ve ek okuma malzemeleriyle desteklenmiştir. Bölgeden dönen gönüllülerimizin duygusal rahatlamalarını sağlamak üzere uzman denetiminde "debriefing" toplantıları da yapılmaktadır. Ekim'in sonları itibarıyla deprem bölgesindeki yaklaşık 70 çadırkent ya da merkezde görev yapan ekiplerimizde 500'ü aşkın gönüllüden oluşan Derneğimiz ekipleri, afetzedelere, depremin şokunu atlattıklarına ve yeni yaşam koşullarına uyum sağlamalarına yardımcı olmak üzere psikolojik destek hizmeti (acil psikolojik yardım = psychological first aid) vermekte ve kitapçıklarımızı dağıtmaktadır. Bu gönüllülerimizin Kasım sonlarına dek bölgede görev yapmalarını sağlamaya çalışıyoruz.

Deprem bölgelerine gönderilen ve çadırkentlerde gerek belirli mekanlarda gerekse dolaşarak hizmet veren ekiplerden alınan geri bildirimlere göre, hem afetzede insanlarımız hem de yerel yetkililer sunduğumuz bu hizmetlerden çok memnun olduklarını bildirmişlerdir. Kitapçıklarımız da büyük bir ilgi görmektedir.

Yakın Gelecek ve Uzun Vadede Yapılacak Hizmetler

Depremi daha uzun vadede ve özellikle çocuk ve gençlerimizde yol açabileceği psikolojik sorunları önlemeye ve ortaya çıktığında gidermeye yönelik planlar geliştirmek üzere de hızla çalışmalara başlanmıştır. Bilindiği gibi yaşanan bu felaketin asıl ağır etkilerinin uzun vadede çıkması kaçınılmaz olacaktır. Özellikle de çocuklarımız ve gençlerimiz bu konuda

büyük risk altındadır. Doğrudan ya da dolaylı olarak bu olayı yaşayan insanlarımızda uzun vadede psikolojik sorunların ortaya çıkmasını olabildiğince önlemek için tüm ruh sağlığı çalışanlarına önemli görevler düşmektedir. Felaketi yaşamış ana-babalara çocuklarını olumsuz psikolojik sonuçlardan nasıl koruyabilecekleri konusunda eğitim vermemiz gerekmektedir. Benzer biçimde bu bölgelerde görev yapan öğretmenlerin de bu amaçla yönlendirilmeleri mutlaka gerekmektedir. Bu konuda bizzat Milli Eğitim Bakanı'yla görüşülmüş ve koordinasyon sağlanmış, Bakanlığın konuyla ilgili politikalarının oluşumuna katkıda bulunulmuştur.

Deprem bölgelerindeki çocuklara ve ana-babalara yönelik olarak bir dizi hizmet götürmeyi amaçlayan bir proje geliştirilmiş ve UNICEF ile bu projenin desteklenmesi konusunda bir anlaşma yapılmıştır. İçişleri Bakanı ve bakanlığın üst düzey yetkilileriyle görüşülerek UNICEF'in Derneğimize katkı yapabilmesi için gereken izinler acil olarak sağlanmıştır. Ortak amaç taşıyan diğer resmi ve gönüllü kuruluşlarla da işbirliği yapılması hedeflenmektedir. Yaptığımız çağrılara yanıt veren Yurt dışındaki Türk ve yabancı meslekdaşlarımızın yardım önerileri de değerlendirilmekte ve gönüllü olarak ülkemize gelmek isteyen Yurt dışındaki uzman eğiticiler de davet edilmektedir. Bu kapsamda ilk faaliyet, UNICEF'in davetlisi olarak ülkemizde bulunan ve Norveç Travma Tedavi Merkezi Yöneticisi Psk. Dr. Atle Dyregrov, deprem bölgelerinde hizmet veren ekiplerimiz için hazırlama ve yönlendirme eğitimi veren ya da bölgede bizzat bulunan yaklaşık 30 uzmanımıza, bu alandaki en son yaklaşımları aktarmak üzere "Çocuklarda Krize ve Yasa Olan Tepkiler ve Müdahale Teknikleri" ile "Afetzedelere Yardım Edenlere Yardım Stratejileri" konusunda birer gün süreli iki kurs vermiştir. İsrail Büyükelçiliği aracılığıyla davet edilen bir uzmanlar heyeti tarafından, psikologlarımıza travma sonrası müdahaleler konusunda önce İstanbul'da sonra

Ankara'da uygulamalı olarak 4 gün süren eğitimler verilmiştir.

Uzun vadede travma tedavisi konusunda çalışacak psikologlarımıza eğitim verilmesine gereksinim duyulan diğer konular da saptanmaya başlamıştır: Psikolojik travmanın hemen ardından yapılması gereken kısa süreli psikolojik müdahaleler; Akut Stres Bozukluğunda Psikolojik Müdahale Teknikleri; Travma Sonrası Stres Bozukluğunda Bilişsel Tedavi Teknikleri; Göz Hareketleri Duyarsızlaştırma Tekniğinin Uygulamaları gibi.

Ruh sağlığı çalışanlarının eğitimi konusunda ciddi kuruluşlarla kalıcı işbirliği yapma olanakları hızla araştırılmaktadır. Ayrıca ileride topluma bu konuda hizmetler verecek yeni merkezlerin oluşturulması için, başta Sağlık ve Milli Eğitim Bakanlıkları olmak üzere Hükümet Yetkilileriyle işbirliği yapılması planlanmaktadır. Kasım Ayı sonları itibarıyla deprem bölgesinde vermekte olduğumuz acil psikolojik yardım hizmetine son verip, bundan sonra başlaması gereken tedavi hizmetlerini ilgili bakanlıkların kadrolarına bırakmayı hedeflemiş durumdayız. Bu çerçevede eğitim paketimiz Sağlık Bakanlığına ulaştırılmış ve bölgeye gönderilecek kadrolu personelin eğitimi konusunda gönüllü olduğumuza dair resmi başvuru yapılmıştır. Yetişmiş uzmanlarımızla benzeri eğitim faaliyetlerimiz, başka ihtiyaç duyan kurumların personeline yönelik olarak da yapılabilecektir.

Kamuoyunu Bilgilendirme Çalışmaları

Radyo ve televizyonlarımız, deprem bölgesinde verdiğimiz doğrudan psikolojik yardım hizmetimize büyük ilgi göstermiş ve arkadaşlarımızla bazısı canlı yayınlarda olmak üzere röportajlar yapmışlardır.

Basın-yayının, ilk günlerden itibaren çalışmalarımıza yönelik ilgisi çok büyük olmuş ve çalışmalarımızı daha da güdülemiştir. Dernek temsilcilerimiz çok sayıda radyo ve televizyon

programına davet edilmiş ve kamuoyu gerek depremin psikolojik sonuçları konusunda bilgilendirmiş gerekse Dernek Deprem Özel Çalışma Grubunun merak edilen faaliyetleri konusunda aydınlatılmaya çalışılmıştır. Ayrıca yaptığımız tüm faaliyetler basın bildirileriyle de kamuoyuna duyurulmuştur.

Dernek olarak değerli basın-yayın kuruluşlarımıza, ekranlarda gereksiz düzeyde ayrıntılı olarak yansıtılan deprem kurbanları görüntülerinin, özellikle çocuklarımızın ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini açıklayan bir bildiri de göndermiş bulunuyoruz.

Deprem çalışmalarımıza internet sayfamızda günü gününe yer verilmektedir. Depremle ilgili belli başlı tüm internet sayfalarında da bağlantılarımıza yer verilmektedir. Ayrıntılı bilgi almak üzere Derneğimizin telefonlarına da başvurulabilmektedir. Derneğimiz ilk 1 ay 24 saat açık tutulmuş, halen de 12 saat açık tutulmaktadır.

Kamuoyunu bilgilendirme çalışmaları kapsamında Derneğimizin Deprem Özel Çalışma Grubunun tüm faaliyetlerini ve hazırladığı dokümanları geniş bir kitleye duyurmak amacıyla Bültenimizin elinizde tuttuğunuz sayısının da tirajı bir kaç kat artırılmıştır.

Görüldüğü gibi kamu yararına çalışan bir meslek ve sivil toplum örgütü olarak Derneğimiz son derece faal bir dönemi yaşamaktadır. Meslektaşlarımızdan, halkımızdan ve Devletimizden gördüğümüz destek çalışmalarımızda bize güç vermektedir. Burada meslektaşlarımızın, halkımızın ve Devletimizin bu hizmetlerimiz dolayısı ile bizlere her fırsatta ilettikleri teşekkürleri ve takdirleri için de şükranlarımızı sunuyoruz. Gerçekten de Derneğimiz bu büyük felaket karşısında toplumun kendisinden bekleyeceği refleksi hızla göstermiş ve iyi bir örnek oluşturmuştur. Bundan yaklaşık 1500 üyemiz adına gurur duyuyoruz.

Derneğimiz bundan sonra da toplumumuzun sağlığını doğrudan ilgilendiren konularda çalışmalarını artırarak sürdürmeye kararlıdır.

Yaşadığımız bu deneyimden de yararlanarak ülkemizde olmamasını dilediğimiz ama bundan sonra olabilecek her tür felakette benzeri bir hizmeti hızla sunabilmek üzere hazırlıklı ve örgütlü olmayı da amaçlamaktayız. Ekip gönüllülerimizin bir çoğunun benzetmesinde olduğu gibi, AKUT'un işi biterken bizim görevimiz (Acil Psikolojik Yardım Ekipleri'nin) başlamalıdır. Bunu da en iyi örgütleyecek olan kuruluşun Derneğimiz olduğu ortaya çıkmıştır. Elinizdeki Bültenimiz de bunun kanıtlarıyla doludur.

Başta deprem bölgesinde gönüllü olarak hizmet veren tüm ekip elemanlarımız ve Dernek Merkezimizde nöbet tutan gönüllülerimiz olmak üzere meslektaşlarımıza çok teşekkür ediyor ve tüm Bülten okurlarımıza sevgi ve saygılarımızı sunuyoruz.

Türk Psikologlar Derneği Deprem Özel Çalışma Grubu Faaliyetleri Günlüğü

17. 08. 1999

- 03:02'de deprem oldu.

18. 08. 1999

- Yönetim kurulu üyeleri toplanarak deprem felaketinden etkilenenler için yapılabilecekler tartışıldı.

19. 08. 1999

- Basına konuyla ilgili bilgi verildi.

20. 08. 1999

- Depremzedelere yönelik broşür hazırlığına başlandı.
- TPD Deprem Özel Çalışma Grubu (DÖÇG) kurularak ilk toplantı yapıldı.

- Basına bilgi verildi.

21. 08. 1999

- Sabah (DÖÇG) toplantı yaptı ve diğer broşürlerin hazırlıklarına başlandı.
- Akşam saatlerinde hazırlanan ilk kitapçık basına faks, e-posta yolu ile gönderildi.
- Aynı gün akşam TRT'de (TRT1, TRT2 ve TRT INT'de) TPD'nin çalışmaları duyurulup tüm psikologların çalışmaya katılması için çağrı yapıldı.
- Gece TRT'de canlı yayında çalışmaları özetlendi.
- TPD Web Sitesinde Deprem Özel Sayfası açılarak hazırlanan broşürlere İnternet'ten ulaşılması sağlandı.

22. 08. 1999

- Dernek merkezimize bitişik binada bulunan T.C. Başbakanlık Güvenlik İşleri Başkanlığı ile iletişime geçildi. Broşürlerin bir kitapçık şeklinde Başbakanlık Basımevinde, ilk etapta 20.000 adet basılabileceği teminatı verildi.
- Aynı gece yurdun çeşitli bölgelerinden ve yurtdışından (Almanya, Belçika, Hollanda, İngiltere) yardım etmek üzere başvurular ve teşekkür mesajları geldi.
- Basın bildirisinin hazırlanıp, faks, e-posta yolu ile gönderilmesine devam edildi.
- TPD'nin 24 saat açık olacağı yazılı basın, televizyon, radyolar ve internet aracılığıyla duyuruldu.
- Başbakanlık Güvenlik İşleri Başkanlığı, Pazartesi günü deprem bölgesine gidecek olan bir UNICEF heyeti olduğu bilgisini vererek, derneğimizden bazı temsilcilerin bu heyetle birlikte deprem bölgelerine gidip gözlemler yapabileceği bilgisini verdi.

23. 08. 1999

- Başbakanlık Güvenlik İşleri Başkanlığı aracılığıyla temin edilen askeri uçak ve helikopterlerle Dernek temsilcilerimiz, Birleşmiş Milletler gözlemcileri ile Deprem bölgesine giderek incelemelerde bulundular.
- Üyelerimize, TPD Genel Başkanlığı imzalı yardım çağrısını içeren mektup gönderildi.
- Kitapçığın ilk 5.000 adedi pazartesi sabahı teslim alındı.
- Gönüllü listelerinin oluşturulmasına devam edildi.
- Saat 18:00'da Dernek Genel Merkezi'nde 150 kişinin katıldığı bir toplantı yapıldı.
- TRT ve Kanal 6 televizyonlarına Dernek çalışmaları ile ilgili bilgi aktarıldı.

24. 08. 1999

- Kitapçığın kalanı sabah 5.000, akşam 10.000 adet olarak Derneğimize teslim edildi.
- Deprem Özel Çalışma Grubu üyeleri Başbakanlık Güvenlik İşleri Başkanlığı'nda toplantıya katıldılar.
- Akşam BM heyeti ile giden Türk Psikologlar Derneği temsilcileri Ankara'ya döndüler.
- Saat 14:00'da deprem bölgesine gidecek ilk iki ekibe eğitim verildi.
- Deprem bölgesinden dönen ekip ile bilgi alışverişinde bulunuldu.
- Deprem hakkında hazırlanmış web siteleri, TPD web sitesine bağlantı verdiler.

25. 08. 1999

- Deprem bölgesine gidecek ilk iki grup oluşturuldu, yanlarında götürecekleri malzemeler (çadır, uyku tulumu, çizme ve yağmurluk) Kızılay'dan temin edildi.
- Üyelerimiz ve halktan deprem bölgesindeki çocuklara verilmek üzere oyuncak bağışları

başladı.

- Saat 09:30'da TV8 Başkentten programında, Dernek çalışmaları hakkında bilgi verildi.
- Radyo ODTÜ, Radyo 5 ve Radyo Mydonose Dernek'in duyurularını dinleyicilerine iletiler. Bu tarihten sonra Radyo Mydonose'da duyurular her gün yinelendi.

26. 08. 1999

- Sabah 11.00'da ilk grup, akşam üzeri de diğer grup, izin belgeleri ile deprem bölgesine hareket etti.
- Deprem bölgesine gidecek diğer iki takım oluşturuldu.
- Mimarlar Odası, Kitapçığı çoğaltmak için izin istedi.
- Kamil Koç otobüs firması deprem bölgesine gidecek olan ekiplerimize ücretsiz taşıma hizmeti vereceğini belirtti.
- NTV'de canlı yayında, depremin psikolojik etkileri konusunda bilgi verildi.
- TRT Türkiye'nin Sesi Radyosu'na ve BBC Türkçe Yayınlar Servisi'ne, Derneğin deprem sonrası çalışmalarını anlatan demeçler verildi.
- 20:30'da Kanal A Ana Haber Bülteninde canlı yayında Dernek çalışmaları hakkında bilgi verildi.
- 22:00'da Kanal 9 Rota programında, canlı yayında Dernek çalışmalar hakkında bilgi verildi.

27. 08. 1999

- Adapazarı'na giden ekibin bir bölümü Emirdağ çadırkentinde, ikinci bölümü stadyum içinde konuşlandı.
- İzmit'e giden ekip, Halidere Merkez, Halidere, Garajaltı ve Saraylı Çadırkentlerinde konuşlandı.
- Kitapçığın ikinci baskısı (50.000 adet) için,

T.C. Başbakanlık Güvenlik İşleri Başkanlığı ile iletişime geçildi.

- Metal-İş Sendikası Kitapçığı çoğaltmak için izin istedi.
- İkinci etapta gidecek olan takımlara Dernek Genel Merkezinde eğitim verildi.
- Türk Psikoloji Bülteni'nin 14. Sayısının Deprem Özel Sayısı olmasına karar verildi. Bülten'in 10.000 adet basılması için TBMM Basımevi ile iletişime geçildi.
- T.C. Başbakanlık Güvenlik İşleri Başkanlığı aracılığıyla İsrail Büyükelçiliği ile iletişim kurularak krize müdahale konusunda eğitim verecek uzmanların ülkemize getirilmesi çalışmaları yapıldı.
- UNICEF yetkilileri Derneğimizi ziyaret etti.
- Bülten Deprem Özel Sayısının içeriği belirlenerek çalışmalara başlandı.
- Cumhuriyet, Hürses ve Radikal gazetelerinde Dernek çalışmalarından bahsedildi.
- TRT 2'de yayınlanan Çocuklarımız İçin programında çocuklarla konuşma yapıldı.
- TPD Web Sitesine İngilizce sayfalar eklendi.

28. 08. 1999

- Türk Psikoloji Bülteni Deprem Özel Sayısı hazırlıklarına devam edildi.
- Kitabevlerinden bağışlanan çocuk kitapları teslim alınarak, 23:30'da giden grupla deprem bölgesine gönderildi.
- UNICEF'e proje hazırlandı.
- Deprem bölgesine gidecek olan ikinci grup, (20 kişi) saat 23:30'da hareket etti.
- Basın bildirisi hazırlanarak çeşitli basın kuruluşlarına fakslandı, e-posta ile gönderildi.
- TRT 2'de yayınlanan Çocuklarımız İçin

programında çocuklarla depremle ilgili sohbet edildi.

- Saat 20:30'da, STV'de canlı yayında çadırkentlerde yapılan faaliyetleri anlatıldı.
- Cumhuriyet Bilim Teknik ekinde hazırlanan kitapçık haber yapılarak ayrıntılı olarak tanıtıldı.

29. 08. 1999

- Deprem bölgesine giden birinci ekip 21:00'da Ankara'ya dönerek Dernek Genel Merkezinde izlenimlerini aktardılar, geribildirim verdiler. Daha sonra ekip Başbakanlık Güvenlik İşleri Başkanlığı'na rapor vermek üzere kendilerini ziyaret etti.
- Saat 18:00'da dernek merkezinde, deprem bölgesinden gelen ekip, faaliyetlerini özetledi.
- Kanal 6 Haber programında canlı yayında depremle ilgili Dernek faaliyetleri anlatıldı.

30. 08. 1999

- Deprem bölgesinden gelen ilk grup ile gidecek olan üçüncü grup toplantı yaparak bilgi alışverişinde bulundular.
- Deprem bölgesindeki ekibimiz, 09:45'de TRT1 canlı yayınında faaliyetlerini özetledi.
- TRT 1 Radyo yayınında saat 18:00'da Dernek faaliyetleri hakkında bilgi verildi.
- TRT 1 Radyo yayınında, 23:30'da, canlı yayında depremin etkileri konusundaki soruları cevaplandırıldı.

31.08. 1999

- Milli Eğitim Bakanlığı'nın Deprem Kitapçığımızı çoğaltma taleplerine izin verildi.
- Deprem bölgesindeki öğretmenlere yönelik bir broşür hazırlıklarına başlandı.

01. 09. 1999

- UNICEF ile deprem bölgesindeki çocuk ve

ana babalara hizmet götürmeyi içeren bir proje imzalandı.

- Üçüncü grup, iki ekip halinde, sabah saatlerinde deprem bölgesine hareket etti.
- Deprem bölgesine Genel Merkez'den gönderilen ikinci grup gece saatlerinde Ankara'ya döndü.
- Depremin psikolojik etkileri konusunda TRT Türkiye'nin Sesi Radyosuna demeç verildi.

02. 09. 1999

- Karamürsel'de Deniz Kuvvetleri personeli ve ailelerine, Depremin ardından yaşanabilecek "Stres ve Başa Çıkma Yolları" konusunda seminer verildi.

03. 09. 1999

- Yurtdışındaki kuruluşlarla ilgili izin için İçişleri Bakanlığı ve Emniyet Genel Müdürlüğü ziyaret edildi.
- Milli Eğitim Bakanlığı ile okullara gönderilmek ve TRT'de yayınlanmak üzere 10'ar dakikalık eğitici (8-15 yaş çocuklarına yönelik) programlar hazırlamak için işbirliğine girildi.
- Saat 23:35'te Show TV'de yayınlanan Ceviz Kabuğu adlı programda, Deprem Özel Çalışma Grubunun faaliyetleri anlatıldı.

04. 09. 1999

- Eğitimcilerin Eğitimi Seminerlerinin ilki 9:30-17:00 saatleri arasında yapıldı. Seminere 32 kişi katıldı. Seminerin içeriği 3 başlık altında toplanabilir: Çocuk ve Yas Reaksiyonu, Travma Sonrası Stres Reaksiyonlarına Uygun Müdahale Örnekleri ve yardım Edenlere Yardım.
- 7. ve 8. Ekipler deprem bölgesine ulaştı. 5. ve 6. ekipler Ankara'ya döndü.

05. 09. 1999

- 5. ve 6. Ekiplerle, genel değerlendirme

toplantısı yapıldı.

- Öğretmenlere yönelik broşür üzerinde çalışmalar sürdürüldü.

06. 09. 1999

- Alana gidenlerin oryantasyon programını zenginleştirmek amacıyla bir toplantı yapıldı.
- Yardım ekiplerine yönelik bir broşür hazırlandı.
- İlk broşürün 50 bin adet daha çoğaltılması için Halk Bankası Genel Müdürü ile görüşüldü.

07. 09. 1999

- Derneğimizin bazı bürokratik işlerinde yardımcı olması dileğiyle, Emniyet Genel Müdür Yardımcısı ziyaret edildi.
- Deprem bölgesine giden beşinci ekip için (9. ve 10. gruplar), eğitim ve oryantasyon programı hazırlandı.

08. 09. 1999

- İçişleri Bakanı ziyaret edilerek, Derneğin çalışmaları hakkında bilgi verildi.
- Afet bölgelerinde çalışan yardım ekipleri için hazırlanan kitapçık baskıya verildi.
- Avusturalya'da yayın yapan SPS Radyo-TV kuruluşu Türkçe Yayınlar Koordinatörü'nden gelen istek üzerine, Avusturalya'da yaşayan Türk toplumunu bilgilendirmek amacıyla telefonla bir röportaj yapıldı.

09. 09. 1999

- Deprem bölgesinden dönen ekiplerle görüşmeler yapıldı.
- MEB'na faks gönderilerek, okulların açılma tarihi hakkında görüş bildirmek amacıyla randevu istendi. Bakanlık talebi aynı saatte kabul etti ve Milli Eğitim Bakanı ziyaret edilerek Derneğin konuyla ilgili görüşleri bildirildi. İşbirliğini geliştirmek amacıyla

iletişimin sürdürme kararı verildi.

- Öğretmenlerle görüşmek üzere, Düzce'ye gidecek ekip belirlendi.
- Bölgeden gelen dördüncü grup elemanlarından geribildirim alındı ve duygu paylaşımı toplantısı yapıldı.

10. 09. 1999

- Milli Eğitim Bakanlığı'nın talebi üzerine, öğretmenlerle görüşmek üzere Derneğimizce bir ekip oluşturuldu ve 11 Eylül 1999 günü Bolu, Düzce'ye gitmek üzere program yapıldı. MEB, Dernek heyetimizin bölgeye gidiş gelişini ve konaklamasını üstlendi.
- Öğretmenlere yönelik olarak hazırlanan kitapçık ilk şeklini aldı.
- Milli Eğitim Bakanı telefonla arayarak, 11 Eylül 1999 günü olan programla ilgili olarak bilgi aldı.
- Koordinasyon çalışmaları için, Milli Eğitim Bakanlığı Kriz Masası yetkilileri ile görüşülmeye gidildi.

11. 09. 1999

- Milli Eğitim Bakanlığı'nın talebi üzerine ve öğretmenlerle görüşmek amacıyla Derneğimizce oluşturulan ekip, sabah 7.30'da Bolu, Düzce'ye gitmek üzere yola çıktı. Düzce Ekibi görüşmelerini tamamlayarak aynı gece saat 21.30'da Dernek Genel Merkezi'ne döndü ve yapılan görüşmelerle ilgili olarak 21.30'da toplandı ve Derneğin bu konuyla ilgili olarak yapacağı işlerle ilgili kararlarını tartıştı.

12. 09. 1999

- Deprem bölgesine giden ekipleri denetlemek üzere gezici koordinasyon birimi oluşturuldu ve bu amaçla kiralanan araçla yola çıkıldı.
- MEB Öğretmenleriyle görüşerek dönen Düzce Ekibi raporunu tamamladı.
- Deprem Bölgesine gitmek üzere oluşturulan

ve toplam 31 kişiden oluşan 11. ve 12. ekipler, sabah 8.00'da yola çıktı.

Depremzedelere yönelik olarak hazırlanan broşürden 3000 adet daha yeni baskı yapılarak, Bolu,Düzce'de dağıtılması sağlandı.

3. 09. 1999

Bölgeden gelen beşinci grup elemanlarıyla geribildirim ve duygu paylaşımı toplantısı yapıldı.

Cumhurbaşkanlığı Denetleme Kurulu üyesi Dr.İrfan Barlas, Dernek Genel Merkezi'ni ziyaret ederek, yapılan çalışmalar hakkında bilgi aldı.

Good Year Lastik Fabrikası çalışanlarına yönelik olarak 14 Eylül 1999 tarihinde seminer vermek üzere, Adapazarı'na gidildi.

14. 09. 1999

• SHÇEK Genel Müdürü ziyaret edilerek, deprem bölgesinde yapılan çalışmalarda işbirliğini geliştirmek için yapılabilecek işler konusunda görüşüldü.

• Deprem bölgesindeki çalışmalarda işbirliği kurulacak dernekler belirlendi ve derneklerle iletişime geçildi.

• Türkiye saati ile saat 23.00'da, Amerika'nın Sesi Radyosunun Türkçe Yayınlar Servisinde yapılan programda, deprem bölgesinde yürütülen çalışmalar hakkında bilgi verildi.

• Polis Radyosunda canlı olarak yayınlanan "Bir Konuğumuz Var" programında, depremin çocuklar üzerindeki etkileri, yapılması gerekenler ve yapılmaması gerekenler konusunda bilgi verildi.

15. 09. 1999

• Depremin Psikolojik Sonuçlarını Tanıma ve Hafifletme broşürü, Hava Harp Okulu tarafından 500 adet basıldı.

• Deprem bölgesine giden ekipler için

uygulanan oryantasyon programının içeriğinin zenginleştirilerek süresinin uzatılmasına karar verildi. Yeni uygulamaya göre anılan program, ekipler alana çıkmadan bir gün önce saat 9.30 ile 17.30 arasında gerçekleştirilecek.

• Mersin'den ve İzmir şubesinden gelen haberlere göre bu yörelere nakledilen depremzedelere hizmet verilmeye başlandı.

• İzmit Cumhuriyet Çadirkentinde yeni bir merkez açıldı

• Yalova Çadirkenti TİGEM'de iki psikolog sürekli hizmet veriyor. Çınarcık çadirkentine giden gezici ekipten askerler için bir psikolog ekibi talep edildi.

• İnterstar televizyonunda yayınlanan programına canlı telefon bağlantısı ile dernekte deprem sonrasında yapılan faaliyetler hakkında bilgi verildi.

16. 09. 1999

• İzmit Kent-Sa çalışanlarına, 'Depremle Başa Çıkma' konulu seminer tekrarlandı.

• Eğit-Sen ile de bir toplantı yapılarak, öğretmenlere yönelik broşür hakkında öğretmenlerden geribildirim alma ve gerektiğinde danışmanlık yapma konularında işbirliği kararına varıldı.

• PDR ve Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dernekleriyle bir toplantı yapılarak etkinliklere ilişkin bilgi alışverişi yapıldı ve uzun vadede işbirliği yapılması kararlaştırıldı.

• Coşkun Radyo'ya (İç Anadolu Radyosu), Dernekte depremle ilgili olarak yürütülen faaliyetler hakkında bilgi verildi.

17. 09. 1999

• Aile Araştırma Kurumu, Depremin Sonuçlarını Tanıma ve Hafifletme broşürünü kendi kurumundaki yöneticilerin eğitimi için kullanmak üzere Derneğimizden izin aldı.

26. 09. 1999

- Deprem Bölgesine gitmek üzere oluşturulan ve toplam 30 kişiden oluşan 15. ve 16. ekipler sabah 8.00'de yola çıktı.

27. 09. 1999

- Almanya'dan teknik işbirliği için 3 kişilik bir ekip geldi. Çalışmalarımız hakkında bilgi verildi. Masraflarını kendilerinin üstleneceği eleman yetiştirme programı önerdiler.
- Deprem bölgesinden dönen ekiplerle geri-bildirim alma ve duygu paylaşımı toplantısı yapıldı.
- "Öfke Yaşayan Afetzedelerle Etkili İletişim Kurmak İçin Bazı İpuçları" adlı broşürümüz tamamlanarak internet sayfalarımızdan yayınlanmaya başlandı.

28. 09. 1999

- Deprem Özel Çalışma Grubu, genel değerlendirme toplantısı yaptı.
- Ankara Üniversitesi Rektörlüğü'ne Deprem Özel Çalışma Grubu faaliyetleri hakkında brifing verildi.

29. 09. 1999

- Yönetim kurulunun olağan toplantısında depremle ilgili çalışmalar özetlendi.

30 Eylül 1999

- Gölcük Tersane Komutanlığı Personeli'ne "Psikolojik Bilgilendirme (debrifing)" hizmeti verilmek üzere anlaşma yapıldı.
- SHÇEK Genel Müdürlüğü derneğimize depremdeki başarılı çalışmalarımızdan dolayı teşekkür belgesi gönderdi.

01. 10. 1999

- Deprem Özel Çalışma grubu olağan toplantısı yapıldı.
- Almanya'dan gelen ekip, Dernek Merkezimizi ikinci kez ziyaret ederek, Sertifikalı Travma Psikologluğu programına yönelik

hazırlamış olduğumuz eğitim projesi hakkında bilgi aldı.

- TRT GAP "Gide Gide Anadolu" programında TPD Deprem Özel Çalışma Grubunun faaliyetleri anlatıldı.

02. 10. 1999

- Alana gidecek olan ekiplerin eğitim programı gerçekleştirildi.

03. 10. 1999

- Sabah saat 8:30'da ekipler alana hareket etti
- Aynı günün gecesi görevini tamamlamış ekipler alandan döndü.

04. 10. 1999

- Bölgeden gelen ekiplerle Debrifing Toplantısı yapıldı.
- Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından düzenlenmiş olan "Deprem Sonrası Ruh Sağlığı Alanında Eğitimcilerin Eğitimi Programı" adlı toplantıya gidildi.
- Akşam saatlerinde Travma Sonrası Psikolojik Hizmet eğitimi için gelen İsraili ekip karşılandı.

05. 10. 1999

- İsrail'den gelen üç kişilik akademisyen grubu, ODTÜ Kongre ve Kültür Merkezinde Eğitim Programına başladı.

06. 10. 1999

- ODTÜ'de eğitim programının ikinci günü gerçekleştirildi.
- Halkbankası tarafından basımı gerçekleştirilen TPD Deprem Kitapçıkları teslim alındı.

07. 10. 1999

- İsrail Eğitim Heyeti Dernek Merkezimizi ziyaret ederek, depreme ilişkin çalışmalarımız hakkında bilgi aldı.

- İsrail Eğitim Heyeti ile Prof. Dr. Nail Şahin, Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin eşliğinde Başbakanlık Müsteşarı Sayın Ahmet Şağar makamında ziyaret edilerek, Derneğimizin verilecek olan Psikolojik Hizmetlerde üstlenebileceği koordinasyon hizmetine ilişkin bilgiler sunuldu.
 - "Deprem, Kayıplar ve Eşler Arası İlişkiler" isimli iki ayrı broşürümüz bitirilerek yayına hazır hale getirildi.
- 08. 10. 1999**
- İsrail Eğitim Heyeti'nin gerçekleştirdiği, 4 günlük Eğitimcilerin Eğitimi Programı tamamlandı. Programın sonunda tüm katılımcılarla birlikte 2 saatlik değerlendirme toplantısı yapıldı.
- 09. 10. 1999**
- Alana gidecek ekiplerin eğitim programı gerçekleştirildi.
- 10. 10. 1999**
- Ekipler alana gitmek üzere yola çıktı.
 - Alandaki görevlerini tamamlayan ekipler gece Ankara'ya döndü.
- 11. 10. 1999**
- Alandan dönen ekipler, değerlendirme toplantısına katıldılar.
- 12 Ekim 1999**
- Deprem Özel Çalışma Grubu toplantısı yapıldı. Gölcük'te Donanma Komutanlığı personeliyle yas konusunda grup çalışması yürütüldü.
- 16. 10. 1999**
- Milli Eğitim Bakanı ile Öğretmenler Kitabının son metni üzerinde görüşüldü ve basım için kendilerine teslim edildi.
- 17. 10. 1999**
- ODTÜ Psikoloji Bölümü öğrencilerinden oluşan ekip deprem bölgesine hareket etti. Bölgedeki ekip geri döndü.
- 22. 10.1999**
- UNICEF yetkilileri ile görüşüldü.
 - Mersin Üniversitesi öğrencilerine oryantasyon verildi.
 - Kredi ve Yurtlar Kurumu'nda çalışan psikologlara debriefing eğitimi verildi.
- 27. 10. 1999**
- Milli Eğitim Bakanlığı ve UNICEF işbirliği ile gerçekleştirilen eğitim programına üyelerimiz katıldı.
- 28. 10. 1999**
- Dernek Genel Başkanı Doç.Dr. İhsan Dağ, Deprem Özel Çalışma Grubu Başkanı Prof.Dr. Nail Şahin, Uzm. Psk. Metehan Irak halen deprem bölgesinde çalışmalarını sürdüren ekiplerle çalışmak, alanı görmek ve yetkililerle görüşmek üzerine deprem bölgesine hareket ettier.
- 29. 10.1999**
- Koordinasyon Ekibi Gölcük ve Adapazarı'ndaki incelemelerine devam etti ve Adapazarı Emirdağ Çadırkenti'nde Başbakanlık Müsteşar Yardımcısı Selçuk Polat'la görüştü. Daha sonra Yalova'ya geçti.
- 30. 10. 1999**
- Koordinasyon Ekibi deprem bölgesindeki incelemelerine devam etti ve İzmit'te Koordinatör Vali Kutlay Öktem ile görüştü.
 - Koordinasyon Ekibi İstanbul'da devam etmekte olan EMDR kursunu denetlemek üzere İstanbul'a geçti.
 - Ürgüp'te düzenlenen 6. Uluslararası Sosyal Psikiyatri Kongresi'nde Türk Psikologlar Derneği'nin deprem bölgesindeki çalışmalarına ilişkin bir bildiri sunuldu.

31. 10. 1999

- Koordinasyon Ekibi EMDR kursundaki denetlemelerinden sonra deprem bölgesine tekrar dönerek incelemelerine devam etti, ekiplerin devir teslimine katıldı ve aynı gün Deprem bölgesindeki çalışmalarını tamamlayan ekiplerle birlikte Ankara'ya döndü.

02. 11. 1999

- Deprem Özel Çalışma Grubu toplantısı yapıldı. Toplantıda deprem bölgesindeki çalışmaların iki yıl daha sürdürülmesi amacıyla hazırlanan proje değerlendirildi.

Deprem Özel Çalışma Grubu Eğitim Faaliyetleri

Yard. Doç. Dr. Gonca Soygüt (Boyacıoğlu)*

Bilindiği gibi bir insanın süregelen gündelik yaşamını aniden kesintiye uğratan olay ya da olaylar "psikolojik travma"ya yol açabilmektedir. 17 Ağustos 1999 günü, Marmara Bölgesi'nde meydana gelen deprem sonucunda bölgede yaşayan insanların yaşamları 45 saniye içinde ağır kayıplarla birlikte kesintiye uğramıştır. Böylesi bir afet sonrasındaki muhtemel psikolojik travma tablosunun ne kadar ağır olabileceği açıktır. Buradan hareketle Türk Psikologlar Derneği, yaşanan deprem felaketi sonrasında ortaya çıkabilecek psikolojik travma tepkilerini hafifletmek ve ilk şoku izleyen dönemlerde görülebilecek Travma Sonrası Stres Bozukluğu vakalarının oranını azaltmak amacıyla deprem bölgesinde psikolojik ilk yardım faaliyetlerine başlama kararı almıştır. Bu karar, bölgeye gidecek olan ekiplerin söz konusu amaca yönelik psikolojik hizmet verebilmeleri için özel bir eğitim sürecinden geçmelerini gündeme getirmiştir. Bu amaçla bölgeye gidecek

* Hacettepe Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü.

gönüllülere, ilk olarak A.Ü.T.F. Psikiyatri A.B.D.'na bağlı Kriz Merkezi tarafından krize müdahale semineri verilmiş ve daha sonra da bölgeye gidecek ilk gruba, Dernek bünyesinde yine krize müdahale konusunda özel bir eğitim verilmiştir. Bölgeye gidecek ekipler belli olduktan sonra bir program yapılmıştır. Her ekibin gitmeden bir gün önce bu eğitimden geçmeleri ve dönüşlerinde yapılan uygulamalar ile ilgili geribildirimde bulunmaları ve duygu aktarmalarını içeren *Psikolojik İlk Yardım Sürekli Eğitim Programlarına* başlanmıştır. İlk bir kaç gruptan itibaren, deprem bölgesindeki dinamizme bağlı olarak değişen psikolojik gereksinimler, alandaki psikolojik hizmetlerin biçiminin, dolayısıyla merkezde ve şubelerde verilen eğitimlerin içeriğinin, her hafta zenginleştirilerek yeniden düzenlenmesi gerekliliğini ortaya çıkarmıştır. Programda gerek duyulan bu yeni düzenlemeler sonucu bir taraftan *eğiticilerin eğitimi* süreci başlamıştır. İlk olarak, Norveçli travma uzmanı Atle Dyregrove tarafından, Çocuk ve Yas Tepkisi, Travma Sonrası Stres Tepkilerine Uygun Müdahale Örnekleri ve Yardım Edenlere Yardım konulu bir dizi seminer verilmiştir. Söz konusu seminerlerin içeriği Türkçe'ye çevrilerek eğitim paketine dahil edilmiştir. Eğiticilerin eğitimine yönelik olarak, ayrıca İsrail'den gelen üç kişilik bir ekip tarafından, dört gün süren bir eğitim programı yürütülmüştür. Programda, Travma kavramı, Çocuk ve Yetişkinlerde Yas, Bireye, Aileye ve Topluma Müdahale ile İlgili seminerler verilmiştir. Ayrıca, Anlamlandırma/Bilgilendirme (debriefing) Grupları, Önleme (prevention) Teknikleri ve "EMDR" (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) uygulamalarına ilişkin çalışma grupları yapılmıştır.

Sonuç olarak, bölgeye gidecek olanlara verilen eğitim temelde, Travma Sonrası Stres Bozukluğunu önlemeye yönelik Anlamlandırma/Bilgilendirme (debriefing) amaçlı grup toplantısı olarak belirlenmiştir. Ayrıca, ulaşılması düşünülen hedef kitlenin (dep-

remzedeler ve yardım ekipleri) büyüklüğü göz önünde bulundurulunca, psikolojik ilk yardım faaliyetlerinin grup toplantılarıyla sürdürülmesi, çadırkentlerin hızla taranması gerekliliğini de karşılamış olmaktadır. Bu hizmetlerin standart bir biçimde sürdürülebilmesi amacıyla da, Eylül ayında bölgede bulunan İzmir, İstanbul ve Bursa şubelerinin ekipleriyle, psikolojik hizmet stratejilerine ve anlamlandırma/bilgilendirme (debriefing) gruplarının içeriğine yönelik eğitim toplantıları yapılmıştır.

Ekiplerin bölgeye gitmeden önce katıldıkları eğitim süreci, bir günlük bir programdan oluşmaktadır. Aşağıda bu programın içeriği özetlenmiştir:

- I. Kriz Dönemi Yardımının Temel İlkeleri, Akut Stres Bozukluğu, Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB), Travma Dönemindeki Aşırı Stres Tepkileri, Aşırı Stres Yaşabilecek Risk Grupları, Afetzedenin Stresle İlişkili Sorunlarının Formüle Edilmesi, Kronik TSSB ile ilgili Afet Yaşantıları, Afetzedelere Psikolojik Yardımın Ne zaman ve Nerede Yapılacağı, Sistemi Tanımak ve Sistemle Birlikte Hareket Etmek, Çadırkentlerde Çalışma İlkeleri, Ölüm Haberi Verme İlkeleri, Aşamalı Yatıştırma Modeli, Uzmanlara (psikiyatrist, klinik psikolog) Sevk Ölçütleri vb. konularda bilgilendirme.
- II. Çocuklara Yönelik Psikolojik İlk Yardım İlkeleri Ve Oyun Çadırlarında Çocuklarla Yürütülen Faaliyetlerde Ve Çocuklarla Yapılan Gruplarda Dikkat Edilmesi Gereken Noktaların Aktarılması.
- III. Yetişkinlerde Anlamlandırma /Bilgilendirme (Debriefing) Grup Faaliyetlerinin (Giriş: Tanışma, Açıklama, Gizlilik İlkesi, Grup Kuralları, Katılımcıların Kendini Tanıtmaları; Olaya Yoğunlaşma; Düşüncelere Yoğunlaşma, Duygulara Yoğunlaşma; Stres Belirtilerine

Yoğunlaşma; Eğitim Aşaması; Sonlandırma Aşaması) Aktarılması ve Uygulama Örneklerinin Verilmesi.

Önce de belirtildiği gibi, afetzedelerin zamana ve koşullara bağlı olarak değişen psikolojik gereksinimleri dikkate alınarak, yukarıda özetlenen eğitim paketinin içeriği sürekli olarak gözden geçirilmekte ve geliştirilmektedir. Ayrıca, bir önceki dönemde alanda bulunan ekipler ile gidecek olan ekiplerin etkileşimi sağlanarak, bölgedeki yeni durumlar hakkında bilgilendirmeler yapılmaktadır.

Türk Psikologlar Derneği'nin, yaşadığımız bu deprem felaketi sonrasında psikolojik ilk yardıma yönelik başlatılan bu hizmetleri, Türkiye'de travma konusunda uzman psikologlara gereksinim olduğu gerçeğini geç de olsa çarpıcı bir şekilde ortaya koymuştur. Bilindiği gibi, deprem kuşağında bir ülke olmanın ötesinde, diğer doğal felaketler, trafik kazaları, Güneydoğu'da yaşanan durum ve diğer evrensel travmalar (çocukların fiziksel ve cinsel istismarı vb), Türkiye'de psikolojik travmaya neden olabilecek çok sayıda faktör olduğunu gözler önüne sermektedir. Bu durum, Türk Psikologlar Derneği hizmetiçi eğitim faaliyetlerinde, *travma psikoloğu* yetiştirmeye yönelik kapsamlı bir eğitim programına yer verilmesi kararında itici güç olmuştur. Bu doğrultuda son olarak, Kasım ayı başında toplanacak Eğitim Komisyonunca programın çerçevesinin belirlenmesine karar verilmiştir.

Prof. Dr. Üstün DÖKMEN'e deprem bölgesine ilk giden ekip aracının sürücüsü ücreti olan 100 milyon TL'yi karşıladığı için çok teşekkür ediyoruz.

Afet Bölgelerinde Yapılan Psikolojik Araştırmalarda Uyulması Gereken Etik İlkeler

Giriş

1. Türk Psikologlar Derneği Marmara Depreminin ardından geçen ilk 3 ay boyunca deprem bölgesinde hiç bir araştırma yapmamış ve acil psikolojik yardım çalışmalarına katılan hiç bir üyesinin de araştırma yapmasına izin vermemiştir.
2. Dünyadaki yaygın uygulamalar, afetlerden sonra yapılacak psikolojik araştırmaların, afetzedelerin psikolojik özellikleri dikkate alınarak ve belli etik ilkeler çerçevesinde yapılmasını zorunlu kılmaktadır. Türk Psikologlar Derneği de bundan sonra afet bölgelerinde yapılacak psikolojik araştırmaların belirli etik ilkeler çerçevesinde yapılmasını hedeflemektedir.
3. Bu amaçla UNICEF belgelerinden de yararlanılarak aşağıdaki etik kurallar oluşturulmuştur.
4. Türk Psikologlar Derneği, afet bölgelerinde araştırma yapmayı planlayan tüm üyelerinin bu etik ilkelere uymalarını zorunlu tutmaktadır. Dernek Üyesi olmayan psikologlar ve psikoloji öğrencileri ile yakın meslek dalları uzmanlarının da bu evrensel afet araştırması etik kurallarına uymaları beklenmektedir. Türk Psikologlar Derneği, düzenlediği kongrelere ve yaptığı süreli yayımlara gönderilecek konuyla ilgili tüm araştırmaları, yapılırken bu kurallara uyulup uyulmadığı yönünden denetleyecektir.

5. Afet bölgelerinde Türk Psikologlar Derneği adına araştırma yaptığını söyleyen kişilerin Dernek Merkezine bildirilmesi önemle rica olunur.

Etik İlkeler

Aşağıda sıralanan ilkelerin tümüne uyulması zorunludur.

Araştırmaların Amacı

1. Araştırmalar afet bölgesinde varolan sorunları anlamayı ve elde edilen bilgiler doğrultusunda bu sorunları çözmeye yönelik müdahaleleri de içeren bir proje kapsamında yürütülmeli, yalnızca araştırmacının merakını gidermeye yönelik ölçme ve değerlendirme amacı taşımamalıdır.
2. Araştırmalar bölgede yaşayanların yaşam kalitesini araştırmaya ve/veya sorunlarını çözmeye yönelik olmalıdır.

Araştırmaların Türü

Yukarıda belirtilen ilkelerle genel anlamda tutarlı olmak koşuluyla aşağıda belirtilen çalışmalar yapılabilir:

1. Afet bölgesindeki sorunların türünü ve derecesini belirlemeye yönelik durum saptama araştırmaları,
2. Afetzedelere yardım sırasında kullanılacak mevcut kaynakları (personel vb.) ve bu kaynakların nasıl etkin kullanılabilirliğini saptamaya yönelik, yol gösterici, çözüm öneren araştırmalar,
3. Yürütülen bir yardım projesinin ne derece etkili olduğunu ve amaçlarına ne oranda ulaştığını saptamaya yönelik değerlendirme çalışmaları,
4. Yardım edenlerin sorunlarına (tükenmişlik hali vb.) yönelik araştırmalar.

Araştırmaların Süresi

Araştırmaya katılması beklenen bütün katılımcılara aşağıdaki bilgileri içeren bir bilgi formu verilmelidir:

1. Söz konusu araştırmanın amacının afet-zedelere psikososyal yardım ve destek için gerekli bilgileri toplamak ve bu bilgiler ışığında bundan sonra yapılacak olan yardım çalışmalarını yönlendirmek olduğu belirtilmelidir. Bu bilgileri içeren kısa bir yazılı belge katılımcılara verilmeli, sözlü olarak da açıklanmalıdır.
2. Hiç kimse araştırmaya katılmaya zorlanmamalı, katılım tamamen kişinin özgür iradesiyle olmalıdır. Kişilerin alacakları psikolojik yardımın, araştırmaya katılmak ile bağlantılı olmadığı, araştırmaya ister katılsın ister katılmasınlar, her türlü yardımdan yine yararlanabilecekleri mutlaka belirtilmelidir.
3. Araştırmanın amacı gereği zorunlu olmadıkça ölçek vb. Araçların uygulanması psikolojik hizmet verildikten sonra yapılmalıdır.
4. Araştırmada veri toplamak amacıyla hazırlanmış olan anket ve ölçekler uygulamaya başlamadan önce, uygulama yapılacak bölgelerdeki ilgili kamu yetkilileriyle görüşülmeli ve onay alınmalıdır (örneğin, bölge valisi, kriz masası, mülkü amirler).
5. Araştırmaya katılacak kişilere, elde edilecek bilgilerin nerede ve nasıl kullanılacağı ve araştırmanın bitiminde sonuçların katılımcılara verilir verilmeyeceği açıkça belirtilmelidir.
6. Araştırmada çocukların kullanıldığı durumlarda, bir ebeveyn ya da velayete sahip biri, araştırma hakkında tam olarak bilgilendirilmeli ve onay alınmalıdır.
7. Psikolojik ve psikiyatrik ölçümler/veriler yalnızca ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlarca ya da ruh sağlığı uzmanlarından

süpervizyon alan eğitilmiş personel tarafından toplanmalıdır.

8. Araştırmalarda kullanılan bütün materyaller ölçümün yapıldığı örneklem grubuna uygun olmalıdır. Araştırmada katılımcılara, mümkün olduğunca onları rahatsız etmeyecek ve onları etkilemeyecek bir tarzda yaklaşılmalıdır.
9. Bütün araştırmalarda, katılımcılara kimliklerinin gizli kalacağı garantisi verilmeli, toplanan bütün veriler güvenli bir yerde saklanmalıdır. Takip ya da tekrar katılımcılara ulaşılması gerekmeyen durumlarda kesinlikle kimlik bilgileri alınmamalıdır. Diğer durumlarda ise yalnızca şifre, rumuz ya da sayı ankette yer almalı, kimlik bilgileri anket üzerinde olmamalı araştırmacı tarafından gizli bir şekilde tutulmalıdır.
10. Mahremiyeti sağlayabilmek için bireysel görüşmeler ya da uygulamalar güvenli ve ayrı bir mekanda yapılmalıdır.
11. Uygulamaya başlamadan önce kişi ile bir öngörüşme yapılmalıdır.
12. Araştırmaya katılan kişiler soru sormaları ve kaygılarını dile getirmeleri için teşvik edilmelidir.
13. Araştırmacı gerektiğinde katılımcıya destek verebilmek amacıyla görüşme sonunda mutlaka zaman ayırmalıdır.
14. Çevirmen ya da yorumcuların kullanıldığı durumlarda bu kişiler özenle seçilmeli ve deneklerin durumu hakkında bilgilendirilmelidir. Gizliliğe ilişkin konularda mutlaka bilgi verilmeli, gerektiğinde mülakatlardan sonra çevirmenlere de gerekli bilgiler ve destek sağlanmalıdır.
15. Araştırma sonuçları ile ilgili gerekli bilgiler araştırmaya katılan kişilere ve diğer ilgililere zamanında verilmelidir. Projenin gerçekleşmesine ilişkin eylem planları ilgili kişilerle tartışılmalıdır.

**Türk Psikologlar Derneği
Genel Merkezi ve
Şubelerine Bağlı Ekiplerin
Marmara Depreminde
Çalışma Yaptığı ve Halen
Yapmakta Olduğu
Bölgeler
(1 Kasım 1999 itibariyle)**

Ankara Genel Merkez Ekipleri

26 Ağustos – 1 Kasım 1999 tarihi itibari ile Adapazarı ve İzmit - Gölcük bölgesinde Derneğimizin Ankara Merkezden görevlendirilen toplam 336 kişi aşağıda adı geçen çadırkentlerde görev yapmıştır. Çadırkentlerdeki yer değişimi ve depremzede değişimi devam etmektedir. Bu nedenle tarama, anlamlandırma, bilgilendirme grup çalışmaları bireysel görüşmeler ve sağlık kuruluşlarına yönlendirme sürmektedir.

Grupların belli konuşlanma merkezleri olup diğer çadırkentlere gününbirlik ulaşımlarla çalışmalar yürütülmektedir

KOCAELİ

Gölcük- Hisareyn Çadırkenti (TPD Psikolojik Destek Hizmet Birimi-Ekipler Koordinasyon Merkezi)

Gölcük - Örçün (Garajaltı) Çadırkenti

Gölcük -Kavaklı

Gölcük -İhsaniye Stadyum

Gölcük -Piyalepaşa Çadırkenti

Gölcük -Amerikan Çöplüğü (Cumhuriyet Çadırkenti ya da Değirmendere Çadırkenti olarak biliniyor)

Gölcük- Anafartalar Çadırkent Civarındaki Yerleşim Birimleri

Gölcük - Ulaşlı

Gölcük - Yeniköy Çadırkenti

Gölcük - Devlet Hastanesi Çadırkenti

Gölcük - Seyhan Çadırkenti

Gölcük - Yeni Otogar Üstü Çadırkenti

Gölcük - Nazım Kültür Çadırkenti

Gölcük - Ford- Otosan Çadırkenti

Gölcük- İzmir Büyükşehir Belediyesi Çadırkenti

Gölcük - Halidere Çadırkenti

Gölcük - Saraylı Çadırkenti

Gölcük - Jülide Çadırkenti

Gölcük - Sepetlipınar Çadırkenti

Gölcük - Mehmetçik1 ve 2 Çadırkentleri

Gölcük - Yeniköy Çadırkenti

ADAPAZARI

Emirdağ Çadırkenti

Elbirliği Çadırkenti

Mısır Çadırkenti

Askon- Dubayi Çadırkenti

Şeker Fabrikası

Gençlik ve İl Spor Müdürlüğü önü Mısır ve Dubayi Çadırkenti

Gima Çalışanları

Büyükçekmece Çadırkenti

Beyazköy Çadırkenti

Caritas 1 Çadırkenti

Caritas 2 Çadırkenti

Caritas 3 Çadırkenti

Üsküdar Belediyesi Çadırkenti

Yıldıztepe 1 Çadırkenti

Yıldıztepe 2 Çadırkenti

Tabakhane Çadırkenti
Adliyeköy (Bezek) Çadırkenti
Bayburt Valiliği Çadırkenti
Gençlik ve İl Spor Müdürlüğü önü Mısır ve
Dubayi Çadırkenti
Atso-TTOB (Odalar Birliği) Çadırkenti
Zehra Akkoç Okul Bahçesi Önü
Bayburt Valiliği Çadırkenti
Serdivan Çadırkenti (İstiklal Mahallesi)
Odalar Birliği Çadırkenti
Zehra Akkoç Okul Bahçesi Önü
Bayburt Çadırkenti
Serdivan Çadırkenti (İstiklal Mahallesi)
Merkez; Stadyum
Dernek Kır (KKK Kampı)-(Budaklar)
Maltepe Sosyal Tesisleri Çadırkenti
Maltepe Karakolu Çalışanları
Merkez-Kanada Hastanesi
Merkez- Zübeyde Hanım İlkokulu
Yunuskent Çadırkenti
Örnek Çadırkenti
Arifiye Öğretmen Okulu Çadırkenti
Rotary Çadırkenti
MNG- TUVASAŞ Çadırkenti
Kafa- Yüz Cerrahisi Vakfı
TEAŞ- TEDAŞ Çadırkenti
Rotaryenler Çadırkenti
Maltepe Sosyal Tesisleri
Cevher Dudayev ve Mısır Çadırkenti
Konya- Müsiad Çadırkenti
Good Year Çadırkenti
Sabancı Çadırkenti

Sait Faik Abasıyanık Çadırkenti
Sedat Peker Çadırkenti
Sivil Koordinasyon Merkezi
Merkez- Park Çadırkenti
Harmanlık Bölgesi
Şeker Fabrikası Çadırkenti
Abidinpaşa Çadırkenti
Kombassan Çadırkenti
Eminönü- Erenler Belediyesi 2 Nolu
Çadırkenti
Albayrak Çadırkenti (Taramalar sürüyor,
grup çalışmaları devam ediyor)

İzmir Şubesi Ekipleri

26 Ağustos – 2 Kasım 1999 tarihi itibari ile
Gölcük bölgesinde Derneğimizin İzmir
Şubesinden görevlendirilen toplam 131 kişi
görev yapmıştır.

Gölcük- Gözlemen Tepesi Çadırkenti (TPD
Psikolojik Destek Hizmet Birimi- Ekipler
Koordinasyon Merkezi)
Gölcük-İhsaniye Çadırkenti
Gölcük- Kavaklı Çadırkenti
Gölcük- Mehmetçik Çadırkenti
Gölcük - Nazım Kültür Çadırkenti
Gölcük - Otosan Çadırkenti

Bursa Şubesi Ekipleri

AĞUSTOS – 15EKİM 1999 tarihi itibari
ile Yalova bölgesinde Derneğimizin Bursa
Şubesinin görevlendirilen yaklaşık 15 kişi
görev yapmıştır.

Yalova- Kriz Merkezi
Yalova - Botanik Bahçesi Çadırkenti
Yalova - Çınarcık (Askeriye) Çadırkenti

Yalova - TİGEM Çadırkenti

Yalova - Atatürk Araştırma Merkezi

İstanbul Şubesi Ekipleri

26 Ağustos – 19 Ekim 1999 tarihi itibari ile İzmit bölgesinde Derneğimizin İstanbul Şubesinden görevlendirilen toplam 50 kişi görev yapmıştır. İstanbul deprem bölgesine çok yakın olduğu için gününbirlik bölgeye giderek hizmet veren yaklaşık 30 kişi vardır).

İstanbul-Avcılar Semti

Yalova-Botanik Bahçesi Çadırkenti

İzmit- Demokrasi Parkı

İzmit - Çamlıktepe Çadırkenti

İzmit - Yenikent Çadırkenti

İzmit - Otosan Çadırkenti

İzmit - Körfez Stadyum- 3 Nolu Çadırkenti

İstanbul- Florya

İzmit - Mehmetçik

İzmit - Doğu Kışla Çadırkenti

İzmit - Güneykent Çadırkent

Tüm Ekiplerin Faaliyetleri

Ekiplerimiz içerisinde resmi izinli olarak bulunan psikiyatri uzmanı hekimler tarafından gerekli tıbbi müdahaleler yapılmaktadır veya bölgedeki sağlık birimleriyle bağlantı kurulmaktadır.

İçindeki eleman sayısı 12-15 arasında değişen ekiplerimiz gece saatleri dahil olmak üzere hizmet vermektedir. Ortalama bir mesai gününde bir ekip yaklaşık olarak 350 kişiye hizmet vermektedir. Görüşülen bu kişilerin yarısını çocuklar oluşturmaktadır. Kamplarda ve çadırkentlerde Derneğimiz tarafından kurulan oyun çadırlarında yürütülen faaliyetlere ek olarak SHÇEK tarafında açılan oyun çadırlarına eleman desteğimiz olmaktadır. Bu tür faaliyetlerimiz özellikle Gölcük Gözlemen Tepe,

Yalova TİGEM çadırkenti ve Adapazarı Emirdağ çadırkentlerinde yoğunlaşmıştır.

Çadırkentlerdeki faaliyetlerimizde hizmetin mümkün olan en kısa zamanda çok fazla sayıda kişiye ulaşmasını sağlamak amacıyla psikolojik destek ve paylaşım grupları oluşturulmaktadır. Bu gruplar 15-20 yaşları arasındaki genç kızlarla, 15-25 yaşları arasındaki genç erkeklerle, 25-55 yaşları arasındaki kadın ve erkeklerle ve 25-55 yaşları arasındaki babalarla olmak üzere değişik yaş gruplarıyla sürdürülmektedir. Ayrıca ergenlik çağındaki gençlerle çeşitli sosyal ve sportif etkinlikler düzenlenmektedir ya da etkinliklerin (satranç, izcilik vb.) düzenlenmesine aracı olmaktadır. Adapazarı Emirdağ Çadırkenti'nde Unicef tarafından Derneğimize tahsis edilen büyük çadırlarda gençler için bir kütüphane oluşturulmasına başlanmıştır. Bu faaliyetin diğer çadırkentlerde de yürütülmesi planlanmaktadır. Bu konuyla ilgili olarak Kültür Bakanlığı Kütüphaneler Genel Müdürlüğü ile temasa geçilmiştir.

Ekiplerimizin hizmet verecekleri bölgeler ve verilecek hizmet alanının değişen koşullarına göre yeniden düzenlenerek devam edecektir. Bölgedeki ekiplerimizin koordinasyonu ve yakın meslek gruplarının eğitimi ve yönlendirilmesi için büyük çadırkentlerde prefabrik hizmet merkezlerinin oluşturulması girişimlerine başlanmıştır. Ayrıca 15 Ekim 1999'dan itibaren Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara Üniversitesi ve Mersin Üniversitesi Psikoloji Bölümlerinin öğretim üyeleri ve öğrencileri ekiplerimize katılacaklardır. Katılacakların eğitim ve yönlendirmeleri devam etmektedir.

09 – 18 EKİM 1999 tarihleri arasında Türk Psikologlar Derneği tarafından bölgedeki ekipleri arası koordinasyonu sağlamak üzere görevlendirilen Uzm. Psk. Şükrü Pamukçu tarafından broşür dağıtımı yapılan çalışma ve yerleşim merkezleri:

GÖLCÜK'TE

Gölcük Kriz Masası görevlileri, Belediye görevlileri, bölgede çalışan geçici DSİ, Tekel, Köy Hizmetleri görevlileri, Emniyet görevlileri, Trafik Ekipler Amirliği çalışanları, Tersane Komutanlığı personeli, Denizaltı Filo Komutanlığı personeli, Karayolları Genel Müdürlüğü personeli Mehmetçik, Hisareyn ve İhsaniye Çadirkent görevlileri;

ADAPAZARI'NDA

İstasyon Taksi Durağı, Vagon Fabrikası, Fabrika Karşısı Çadirkenti, Toyota Sa Hastanesi, Uzvak Fabrikası, Erdem Çelik Fabrikası, Barışsan Fabrikası, Devlet Hastanesi görevlileri, Ankara Sağlık Müdürlüğü Ekibi, Sağlık ve Sosyal Yardım Vakfı üyeleri ve çalışanları, üniversiteli gönüllüler, Arma Filtre Fabrikası, Balaban Gıda Fabrikası, Toprak Grubu'na ait 3 Fabrika, Soyubeli Makine Fabrikası, PTS Tekstil Fabrikası, Lucas Elektrik Fabrikası, Federal Elektrik Fabrikası ve Organize Sanayi Müdürlüğü çalışanları;

YALOVA'DA

Valilik, Kriz Masası, Emniyet Genel Müdürlüğü, Yalova Lisesi, İmam Hatip ve Kız Meslek Lisesi öğrenci, öğretmen, yönetici ve tüm rehber öğretmenler, Araştırma, TSK, TİGEM ve Kazımkarabekir Çadirkentleri;

İZMİT'TE

Kırgız, Uzunçiftik, İzmit Devlet Hastanesi, Atakent Çadirkenti ve Bahçelievler Çadirkenti.

Deprem Bölgesi Dışındaki

Depremzedelere Verilen

Hizmetler

Deprem bölgesinden diğer bölgelere, kamu tesislerine tatil köyleri ve diğer uygun konaklama mekanlarına çok sayıda depremzede aile gönderilerek buralarda geçici iskanları

sağlanmakta, bazı tesislerde bu aileler için rehabilitasyon programları oluşturulmaktadır. Bu kişiler deprem felaketinin psikolojik etkilerini hala yaşamakta olduklarından hatta yeni ortamlarda bu etkiler daha da bariz hale geldiğinden , nakledildikleri yeni merkezlerde yoğun olarak psikolojik yardım ihtiyacı ortaya çıkmaktadır. Bu bölgelerde kamu kurum ve kuruluşlarında ya da üniversitelerin psikoloji bölümlerinde görev yapan psikologlarca depremzede ailelere psikolojik destek hizmeti verilmekte, Derneğimizin hazırladığı bilgilendirici broşürler dağıtılmaktadır. Bu bölgelerde çalışan psikologlara doğrudan ya da dolaylı olarak Türk Psikologlar Derneği eğitim ve yönlendirme desteği vermektedir. Aşağıda, deprem bölgesi dışında kalan fakat depremzedelere hizmet sunulan bazı merkezler sıralanmaktadır:

BURSA

Bursa ilimiz deprem bölgesindedir. Bina yıkımı ve can kaybı diğer illere göre daha az olmasına rağmen, halk depremde ağır biçimde etkilenmiştir. Yıkıma uğrayan civar illerden birçok ailenin Bursa'da evi veya yakınları bulunmaktadır. Sağlık kuruluşlarına çok sayıda yaralı nakledilmiştir. Bu nedenlerle, Bursa merkezinde çeşitli kurumlarda görevli psikologlar yoğun bir çalışma temposu içindedirler. Türk Psikologlar Derneği , Bursa Şubesi üyelerine ve yakın meslek mensuplarına, aralıklı olarak ek eğitim vermektedir.

MERSİN

Mersin Üniversitesi Psikoloji Bölümü Öğretim Üyelerinin katkılarıyla

- 1- İçişleri Bakanlığı Mahalli İdareler Kampında Psikolojik Hizmet Birimi kurulmuştur. Bu birimde yaklaşık 280- 300 aileye hizmet verilmektedir. Ayrıca kampın içerisinde bir kreş kurulmuştur.
- 2- Orman Genel Müdürlüğü Eğitim Merkezi Kampında 60 aileye ulaşılmıştır.
- 3- Erdemli Köy Hizmetleri ve İller Bankası

Kampında yaşayan yaklaşık 400 aileye ulaşılması planlanmaktadır.

- 4- Petrol Ofisi, Kapızlı Kamplarıyla ilgili hazırlık çalışmaları başlatılmıştır.

İZMİR

Seferihisar ve Ürkmez'deki Dinlenme Kamp-
larına yerleştirilen depremzede ailelere, Dokuz
Eylül Üniversitesi'nde görev yapan ve Derne-
ğimizin İzmir Şubesi'ne kayıtlı psikologlar
hizmet vermektedir.

GAZİANTEP

Bölgeye yerleştirilen yaklaşık 30 depremzede
aileye Derneğimizin Temsilcisi aracılığıyla
hizmet verilmektedir.

- Marmara depreminin yarattığı derin
korku nedeniyle, geçmişte yıkıcı dep-
remler yaşamış olan bazı il ve ilçe-
lerimizden (Erzincan, Adana, Dinar)
yoğun olarak bilgi edinme istekleri
gelmektedir. Son olarak da Marmaris'e
1000 adet kitapçık gönderilmiştir.
Sivas'tan çeşitli okulların veya kuruluş-
ların yöneticileri de depremin psikolojik
etkileri konusunda seminerler istemek-
tedir.
- Sürekli değişmekte olan bu hizmetler ve
sayısı artmakta olan merkezlerimiz
hakkındaki ayrıntılı bilgiler güncelle-
nerek yazıya dökülmektedir. Her türlü
ayrıntılı bilgi için dernek merkezine
başvurulabilir.

Psk. Kazım Alat'a insan
üstü bir gayretle yaptığı
hizmetler için teşekkür eder,
O'nun, eğitimi için gittiği
Amerika'dan en kısa zamanda
dönüp tekrar aramıza katılma-
sını dileriz.

DEPREM VE İNSAN

Depremi Psikolojik Etkileri ile Nasıl Başa Çıkılır?

Büyük depremler, insanların başına aniden gelir ve herkesi sarsar. Bu türden bir deprem felaketine maruz kalan bazı kişilerde, fiziksel bir yaralanma olmasa bile, duygusal sorunlar ortaya çıkabilir. Doğal afetlere her insan çeşitli türden tepkiler gösterir. Bu tepkiler tamamen normaldir. Bunların neler olduğunu bilmeniz, olayın psikolojik etkilerinden daha çabuk kurtulmanıza yardımcı olacaktır.

Şiddetli depremden hemen sonra, tipik olarak bir şok tepkisi içine girebilirsiniz. Hatta bazı insanlarda şok o derece ağırdır ki, yüz ifadeleri olaydan hiç etkilenmemiş gibi donuklaşır. Bu durum, aslında yoğun ızdıraba karşı vücudunuzun verdiği normal bir tepkidir. Bir süre için kendinizi uyuşmuş, yaşamdan kopmuş gibi hissedebilirsiniz. Hatta olayın hiç olmadığını düşünebilirsiniz.

İlk şoktan sonra herkes aynı tepkileri göstermez. Aşağıda belirtilenler, böyle bir felaket durumuna karşı insanların gösterdikleri normal tepkilerdir:

Korku, endişe, suçluluk, pişmanlık, öfke, karamsarlık, panik, çaresizlik ve utanç gibi duygular çok derin ve yoğun yaşanır. Bu duygular sık sık değişebilir. Kendinizi eskiye kıyasla daha sinirli hissedebilirsiniz. Bazı duygularda ani iniş-çıkışlar olur. Endişeli, sinirli ya da karamsar olabilirsiniz.

- ◆ Düşünce ve davranışlarınız olayın etkisi altındadır. Olayla ilgili

anılarınızı tekrar tekrar anlatmak ihtiyacı duyarsınız. Yaşadıklarınız gözünüzün önünden gitmez. Her an tekrar deprem olacaktı gibi hissedersiniz, korku duyabilirsiniz. Dikkatinizi yaptığınız işe vermekte ya da karar vermekte zorlanabilirsiniz. Kafanız kolayca karışabilir. Hafızanızda problemler olabilir. Olan bitenlere inanmakta güçlük çekebilirsiniz. Uykunuz, yeme düzeniniz ve iştahınız bozulabilir. Ancak güçlü kalmak, yakınlarınıza ve çevrenize yardımcı olabilmek için, elinizden geldiğince ve olanaklar elverdiğince iyi beslenmeniz ve dinlenmeye çalışmanız gerektiğini unutmayın.

- ◆ Aynı felaketi yaşayan kişilerle sürekli olarak konuşma ihtiyacı duyabilirsiniz. Ama zaman zaman da içinize kapanıp hiç konuşmadan sadece düşünmek isteyebilirsiniz. Bunlar normaldir. Başka insanlarla sık sık konuşmanızın, duygularınızı paylaşmanızın size yararı olacaktır. Çekinmeyin.
- ◆ Yoğun stresten ötürü vücudumuzda bazı belirtiler ortaya çıkabilir. Örneğin, baş ağrıları, bulantı ve göğüs ağrısı olabilir. Daha önce sürekli tedavi gerektiren tıbbi bir rahatsızlığınız varsa, şiddeti artabilir. Bu durumda tıbbi yardıma başvurunuz.

Şu noktayı anlamak çok önemlidir: Aynı olaya herkes aynı tepkiyi göstermez. Bazı insanlar hemen tepki gösterir, bazılarının tepkisi ise aylar, hatta yıllar sonra, gecikmeli olarak ortaya çıkabilir. Bazılarının yaşadığı rahatsızlık verici tepkiler uzun zaman sürer, bazı kişiler ise çok çabuk eski hallerine dönerler.

Tepkiler zaman içinde de değişir. Bazı olayın yaşandığı sırada çok enerjiktirler ve sanki bu enerji sayesinde, olayla daha kolay başederler.

ama hemen sonra umutsuzluk ve karamsarlık yaşarlar.

Merak etmeyin. Şimdi size imkansız gibi görünse de, zamanla bütün bunlar düzene girecektir. Moralinizi olabildiğince yüksek tutmaya çalışın.

Kendinize ve ailenize nasıl yardımcı olabilirsiniz?

Duygusal olarak yeniden eskisi gibi sağlıklı bir duruma gelebilmeniz ve yaşamınızın kontrolünü yeniden ele geçirebilmeniz için yapabileceklerinizden bazıları şunlardır:

- ◆ Bu dönem, kuşkusuz yaşamınızın zor bir dönemidir. Toparlanmak ve kendinize gelmek için zaman tanıyın. Kayıplarınız için yas tutmanız en doğal hakkınızdır. Duygularınızda iniş çıkışlar olması normaldir. Kendinize karşı sabırlı olun.
- ◆ Bu olayı yaşayan herkes, sizin hissettiklerinize benzer şeyler hissetmektedir. Onlarla dayanışma içinde olun, duygularınızı paylaşın.
- ◆ Alkol ve diğer uyuşturucu maddelerden uzak durun. Bunların yarardan çok zararı olacaktır. Ancak, doktor tarafından verilen ilaçların kullanımı aksatılmamalıdır.
- ◆ Kendinizi yapıcı bazı faaliyetlerle oyalayın. Bu oyalama çabaları, başkalarına yardımcı olmak, şu anda olabildiğince hayatınızı düzene koymaya çalışmak ya da çocuklarınızla daha yakından ilgilenmek biçiminde olabilir.
- ◆ Duygusal olarak yakın gelecekte de neler yaşayabileceğinizi öğrenmeye çalışın. Bilgi edinin veya sağlık kuruluşlarının deprem için oluşturulmuş özel birimlerine başvurun.
- ◆ Tekrar toparlanmak için sizin açınızdan en önemli olan ihtiyaçlarınızı ve

yapılması gereken işlerinizi sıraya koyun ve tek tek ele alın.

Çocuklar için neler yapmalı?

Bu depremden sonra yaşanan korku ve kaygı, özellikle çocuklar için çok zorlayıcıdır. Bazı çocuklar, daha küçük yaşlarda normal olan parmak emme, altını ıslatma gibi davranışlara geri dönebilirler. Kabuslar görebilir, yalnız yatmaktan korkabilirler. Okul başarıları etkilenebilir. Ayrıca daha sık öfke nöbeti gösterebilir ya da içlerine kapanıp, yalnız kalmak isteyebilirler.

Bu çocuklar için yapabileceğiniz bazı şeyler aşağıda sıralanmaktadır:

- ◆ Onlarla daha fazla zaman geçirin. Olaydan hemen sonraki günlerde çocuğunuz sizden ayrılmak istemeyebilir. Sık sık elinizi tutmak, kucağınızda oturtmak, boynunuza sarılmak isteyebilir. Eteğinize yapışıp ayrılmayabilir. Her fırsatta sizinle konuşmak ister. Yatmak istemez. Bunlara göz yumun, anlayışlı davranın. Onlara dokunun, sarılın. Bu tür fiziksel temas çocukları çok rahatlatır.
- ◆ Gerginliklerini azaltmak için onlara oyun imkanları tanıyın. Resmi kurumların açtığı çocuk merkezlerine gönderin. Buradaki oyun ve resim yapma faaliyetlerine katılmalarını teşvik edin. Küçük çocuklar resim yaparak olayla ilgili gerginliklerinden kurtulabilirler. Yaşadıklarını resme dökmeleri onlar için yararlıdır.
- ◆ Daha büyük çocuklarınızın sizinle ayrıntılı konuşmalarına izin verin, duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri için onları destekleyin, yüreklendirin. Bu sayede felaketle ilgili olarak kafalarındaki sorulara cevaplar bulabilirler ve korkuları azalır. Sordukları soruları onların anlayabileceği biçimde cevaplamaya çalışın. Sık sık onları sevdiğinizi, korkularını ve kaygılarını anladığınızı gösterin. Yemek yemek, oynamak, uyumak gibi faaliyetleri mümkün olduğunca

belli saatlerde yapmalarını sağlamaya çalışın. Çocuklarınıza hayatın artık normale dönmekte olduğu duygusunu vermeye çalışın.

UNUTMAYIN, YALNIZ DEĞİLSİNİZ !

Psikolojik sorunlarınız daha sonraki haftalarda ve aylarda da devam ediyorsa, size yardım edecek profesyonel insanlar ve kurumların mevcut olduğunu unutmayın. Şu anda çok normal olan bu gerginlik ve korku haliniz çok uzun süre devam ederse, mutlaka sağlık kuruluşlarına başvurunuz.

Afetzedelerin Karşılaşabilecekleri Psikolojik Sorunlar ve Bunlara Karşı Alabilecekleri Önlemler

Bu yazıda doğal afet geçirmiş kişilerin yaşayabilecekleri psikolojik sorunlar ile bu sorunların ortaya çıkma olasılığını azaltabilecek bazı önlemler özetlenmiştir:

1. Doğal Afet Sonrası Yaşayabileceğiniz Psikolojik Sorunlar

Özellikle ilk birkaç gün içinde yaşayabilecekleriniz:

- **Duygusal Olarak:** Geçici bir şok yaşayabilir, korku, öfke, suçluluk, utanç, çaresizlik ve umutsuzluk duyguları hissedebilir ya da hiç birşey hissetmeden "donup kalabilirsiniz".
- **Zihinsel Olarak:** Kafanız karışabilir, örneğin gününüzü, saatinizi, nerede olduğunuzu bilemeyebilirsiniz veya şaşırabilirsiniz. Ayrıca kararsızlık, endişe, dikkati toplayamama, unutkanlık, gibi sorunlar yaşayabilirsiniz.

➤ **Fiziksel Olarak:** Gerginlik, yorgunluk, uyuma güçlüğü, bedensel ağrı ve acılar, kalp atışlarında düzensizlik, bulantı, iştah artması ya da azalması, ani irkilmeler, tedirginlik vb. bedensel sıkıntılar yaşayabilirsiniz.

➤ **Sosyal Olarak:** İş hayatında, okulda, arkadaşlık ve evlilik ilişkinizde ya da ana baba olarak sorunlar yaşayabilirsiniz: Huzursuzluk, güvensizlik, insanlardan uzaklaşma, kendini reddedilmiş ya da terk edilmiş gibi hissetme, aşırı yargılayıcı ve suçlayıcı olma, her şeyi kontrol altında tutma isteği ve genel olarak bir ilgi azalması gibi sorunlar da ortaya çıkabilir.

Doğal afet yaşayan birçok insan yukarıda özetlenen bu tür tepkileri gösterebilirler; ancak kısa bir süre sonra bazı kişiler bunlardan büyük ölçüde kurtulurlar, hatta eskisine göre daha da güçlenebilirler. Bazı kişiler ise, *travma sonrası stres bozukluğu*, *kaygı bozuklukları* ve *depresyon* dediğimiz bir takım psikolojik belirtileri gösterebilirler. Örneğin:

- Kendinizi sanki bir rüyadaymış, bedeninizin dışındaymış veya gerçek değilmişsiniz gibi hissedebilir; başınızdan geçen olayları hiç hatırlayamayabilirsiniz.
- Başınızdan geçen olayla ilgili rahatsız edici anılardan kurtulmak için alkol ve benzer maddelere yönelmek isteyebilirsiniz.
- Kendinizi boşlukta, duygusuz, tepkisiz ve donmuş gibi hissedebilirsiniz.
- Ani öfke patlamaları, aşırı huzursuzluk, panik duyguları gibi aşırı duygusal tepkilerin yanısıra, çaresizlik hissedebilir; ardarda aynı hareketleri yapabilir veya düşünceyi aklınıza takabilirsiniz.
- Aşırı depresyon (ruhsal çökkünlük hali); kendini değersiz hissetme, umutsuzluk ve yaşama isteğinizin azalması gibi sorunlar içine girebilirsiniz.

Doğal afet yaşayan insanların bir kısmında bu tür belirtilerin görülmesinin nedenleri şunlardır:

- Yaşamınızı tehdit eden ciddi bir tehlike ile karşılaşmış olmanız,
- Ölümle burun buruna gelmeniz, yaralanmanız, ölenleri görmeniz,
- Evinizi, eşyalarınızı, komşularınızı ve yakınlarınızı kaybetmeniz,
- Yakınlarınızla haberleşmenizin kesilmesi ve onların desteklerini kaybetmeniz,
- Özellikle biri kurtulduğunda izleyenlerin alkışları ve bağırışları gibi yoğun tepkilerle karşılaşmış olmanız,
- Aşırı yorgunluk, açlık ya da uykusuzluk yaşamış olmanız,
- Tehlike, kayıp, duygusal ve fiziksel baskıya uzun süre maruz kalmanız,

2. Doğal Afet Yaşamış Kişiler, Bu Psikolojik Sorunların Ciddi Boyutlara Dönüşmesini Engellemek İçin Neler Yapabilir?

Afetlerden sonra gözlemler ve araştırmalar yapmış olan ruh sağlığı uzmanları, stres belirtilerini azaltmak ve afet sonrası koşullara yeniden uyumu kolaylaştırmak için aşağıdaki önerilerde bulunmuşlardır:

- **KORUNUNUZ:** Kendinizi koruyunuz. Barınabileceğiniz bir yer bulunuz. Yiyecek içecek sağlayınız. Sağlıklı bir ortam oluşturmaya çalışınız. Zaman zaman kendinizle başbaşa kalabileceğiniz, sessizce oturup, kısa süreli de olsa rahatlamaya ve uyumaya çalışabileceğiniz bir yer bulmaya çalışınız.
- **HAREKETE GEÇİNİZ:** Kendinize olan saygınızı, amaçlarınızı ve umut hissinizi yeniden kazanmanıza yardımcı olmak için size ve ailenize ait özel eşyalarınızdan kurtarabildiklerinizi

koruma altına alınız.

- **TEMAS KURUNUZ:** Ailenizle, arkadaşlarınızla iletişim sağlamaya çalışınız; sizi dinleyebilecek kimi bulursanız yaşadıklarınızı anlatınız; ulaşabiliyorsanız uzmanlara başvurup onlara anlatınız.
- **EN YAKIN YARDIM KURULUŞUNA BAŞVURUNUZ:** Temel acil yardımlar, temizlik, sağlık ve konut gereksinimeleriniz için en yakın ulaşabileceğiniz yardım kuruluşuna başvurunuz ve yardım isteyiniz.

Afet sonrasında yaşadığınız her gün için;

- Kendiniz ve aileniz için o gün yapılacak en önemli şeyin ne olduğunu belirleyiniz.
- Tüm dikkatinizi kendinizin ve yakınlarınızın başından geçenlere odaklayınız. Durumu gözden geçirip yeniden değerlendiriniz. Böylece neyin önemli, neyin önemsiz olduğunu daha kesin olarak belirleyebilirsiniz.
- Yaşadıklarınızın sizin için ne anlama geldiğini anlamaya çalışınız ki, yaşama tekrar sıkıca sarılabilesiniz ve hatta tüm bu olanlardan kişisel olarak daha da güçlenerek çıkabilesiniz.

Kaynaklar:

- American Academy of Pediatrics. Psychosocial Issues For Children And Families In Disasters: A Guide For The Primary Care Physician www.mentalhealth.org/cmhs/
- APA Help Center. "Managing Traumatic Stress: Tips for Recovering From Disasters and Other Traumatic Events." <http://www.apa.org/traumaticstress.html>
- Chris, P. Facts for Families-American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. "Helping Children After a Disaster." <http://www.trauma-pages.com/aacap.htm>
- John Tassey, Ph.D., Answers Your Questions: Coping with the Aftermath of a Disaster: www.apa.org
- Los Angeles County Department of Mental Health. Family Coping Strategies: www.trauma-pages.com
- Myers, D. Disaster Response And Recovery: A Handbook For Mental Health Professionals: www.darthmouth.edu
- National Center for PTSD. Disaster Rescue and Response Workers: www.darthmouth.edu
- The American Red Cross: You are not alone! <http://www.trauma-pages.com>
- Young, B. H., Ford, D., Ruzek, J., Friedman, M. J., & Gusman, F. Disaster Mental Health Services: A Guidebook for Clinicians and Administrators: National Center For PTSD www.darthmouth.edu

Travmaya Psikolojik Tepkiler ve Bunlara Yaklaşım

Doç. Dr. Neşe Erol*
Dr. Özgür Öner

Giriş

Deprem ve bunun yarattığı yıkım insanların günlük deneyimlerinin çok ötesindedir. Depremi önceden kestirilemez olması ve o anda yaşanan çaresizlik hissi, kişilerin üzerindeki etkisini daha da arttırmaktadır. 17 Ağustos depreminin şiddeti, etkilediği bölgenin büyüklüğü, yarattığı yıkım ve kayıplar, uzun süre devam eden artçı depremler, geciken kurtarma çalışmaları, depremzedelerin karşılaştığı barınma gibi sorunlar bu felaketin etkisini önceden karşılaşılan benzer felaketlerin etkisinin çok üstüne çıkarmıştır. Depremlerle ve diğer doğal afetlerle beraber insan yapımı afetler de diyebileceğimiz tecavüz, saldırı, savaş, trafik kazası, bir yakının kaybı veya öldürülmesi gibi olaylar da insanlarda benzer tepkilere yol açmaktadır. Bunlardan kişinin işlevlerini bozacak kadar şiddetli olanlar ilk bir ay için Akut Stres Bozukluğu, bir aydan sonraki dönem için de Travma Sonrası Stres Bozukluğu olarak adlandırılır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 1994). Hasta olarak nitelendirilmemesi gereken pek çok normal bireyde de, benzer belirtiler özellikle ilk bir ay içerisinde ortaya çıkabilir. Bu stres, normal olmayan bir duruma normal bir cevap olarak tanımlanabilir. Bu yüzden, tanı sistemlerinde yer alan 'işlevselliğin bozulması' kavramı çok önemlidir ve tanı koymakta acele edip bu insanların etiketlenmesinden kaçınılmalıdır.

* Ankara Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı.

Deprem bölgesindeki kişilerle ilişki kurulduğunda yaşadıkları pek çok deneyimin normal bir sürecin parçası olduğu onlara bildirilmeli ve bu kişiler bu açıdan rahatlatılmalıdır. Ruh sağlığı çalışanlarının en önemli görevi bu sorunların uzamasını engellemektir.

Ursano ve arkadaşlarının aktardığına göre (1999), böyle bir travmaya cevap dört dönem içerir. **Birinci dönem**, felaketin hemen sonrasındır. Bu dönemde inanmamayı, korku ve konfüzyonu içeren güçlü duygular vardır. İnsanlar birbirine yardım etmeye çalışır, kurtarma personeli, aile ve komşular en çok kullanılan destek sistemleridir. **İkinci dönem**, olaydan sonraki ikinci hafta başlar ve birkaç ay sürebilir. Bu dönemde tekrar inşa çalışmaları başlar, felakete uğrayan topluluğa dışarıdan yardımlar gelir. Bu uyum döneminde inkar ile rahatsız edici belirtiler birbirini izler. Uyum döneminin başında rahatsız edici belirtiler, son kısmında ise inkar daha belirgindir. Bu dönemde bulantı, yorgunluk, kızgınlık, ilgisizlik gibi belirtilerle doktorlara başvuru sıklaşır. **Üçüncü dönem**, bir yıla kadar devam eder, burada verilen sözlerin tutulmamasını izleyen hayal kırıklığı baskındır. Felakete uğrayan topluluğun birlik duygusu azalır ve bireysel sorunlar öne çıkmaya başlar. **Son dönem** olan yeniden yapılanma ise yıllar sürebilir. Bireyler tekrar yaşamlarını düzene koyarlar. Bu belirtilerden kurtulmak için başlangıçtaki yakınmaların olayın tekrar değerlendirilmesiyle çözülmesi, anlamlandırılması ve yeni bir benlik kavramıyla bütünleştirilmesi gerekir.

Travmatik olayın doğası: Yeteri kadar tehdit edici olan bir olayla karşılaşan herkeste travma sonrası stres bozukluğu ortaya çıkabilir. Ancak her birey olaya farklı tepkiler gösterebilir. Bu yüzden kişisel farklılıklar göz önüne alınmalıdır. Olayın ne denli yakınında bulunduğu da önemlidir. Yapılan çalışmalarda travmaya fiziksel olarak daha yakın olanların travmanın psikolojik etkilerinden daha fazla etkilendiği görülmüştür. 1988'deki Ermenistan depreminden sonra Pynoss ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada da depremin merkezinde yaşayan çocukların, çevre şehirlerde

yaşayanlara göre çok daha fazla belirti gösterdiği izlenmiştir (1993). Kişinin olay sırasında öleceğini düşünüp düşünmediği, ölü ve yaralı insanları görüp görmediği, yakınlarını kaybedip kaybetmediği, olayın ani olması ve yaşamı tehdit etme derecesinin önemli olduğu belirtilmektedir. Toplum kişinin fiziksel ve duygusal destek sistemini oluşturduğundan toplumun geniş kesimini etkileyen, insanların iş kaynaklarını yok eden felaketler daha fazla etki gösterir.

Risk ve koruyucu faktörler

Afet anlarında psikolojik bakımın en temel ve ana işlevi fiziksel bakımın sosyal açıdan desteklenmesidir. Fiziksel bakım, psikolojik bakımdır ve tüm organizasyonların temel işlevidir. Koruyucu etmenler açısından bu konu anahtardır.

Yaş: Değişik yaş gruplarında belirtilerin biçiminin değiştiği üzerinde durulmaktadır.

Cinsiyet: Bazı çalışmalarda kadınların, bazılarında da erkeklerin sorunlara çok duyarlı olduğu belirtilmektedir.

Okul: Psikolojik yardım kabul eden okullarda 5 ay sonraki kaygı ve korku puanları daha düşük çıkmıştır. Bu sonuç, okulun tavrının korunmada önemli olduğunu düşündürmektedir.

Bireysel özellikler: Bilgi edinmeye çalışma, deneme girişiminde bulunma, olumlu biçimde kendi kendine konuşma, dikkatin başka yöne çevrilmesi, gevşeme ve düşünceleri durdurma gibi yöntemleri kullanan çocukların daha az endişe yaşadığı görülmüştür. Band ve Weisz'e (1988) göre, çocuklarda birincil ve ikincil başa çıkma modelleri vardır. Birincil başa çıkma modelinde, çocuk rahatsızlık veren uyarıyı doğrudan değiştirmeye çalışır, örneğin kaçar. İkincil başa çıkma çıkma modelinde ise rahatsızlık veren uyarının varlığı kabul edilir ve en az rahatsızlık hissedecek davranış bulunmaya çalışılır. Birincil başa çıkma yöntemleri genelde yetersiz kalır ve yaşın

ilerlemesine paralel olarak ikincil başa çıkma yöntemlerinin kullanımı artar.

Olaya ailenin, toplumun, bireyin yüklediği anlam olayın yaratacağı sonuçları etkiler. Bireylerin kendini sorumlu tutması veya önlenebilir olduğunu düşünüp sorumlu gördüğü kişilere yönlendirdiği öfke gibi konular önemlidir. Her bireyin olaya yüklediği anlam geçmiş yaşantılarının ve mevcut fizyolojik durumunun ve ortamının etkisiyle oluşur. Anlam durağan değil değişkendir, kişinin psikososyal ortamı değiştikçe olaya yüklediği anlam da değişir.

Aile: Travmatik olaydan sonra evini, işini ve gelirini yitirerek ikinci bir travma yaşayan kimi aileler birbirine destek olurken, kimi ailelerde eşler arası tartışma ve şiddet olayları görülebilir ve bu durum çocuklara da yansır. Anne baba kendi duygusal cevaplarını denetlemede zorlanıyorsa çocuklarına daha az yardımcı olacaktır. İlk anda duygularını paylaşmakta güçlük çeken aileler daha sonra bu paylaşımı isteyebilmektedir. Travma sonrası çocukların bir kısmı ailelerini de üzmemek kaygısı ile deneyimlerini onlarla paylaşamamaktadırlar. Afet sonrası yetişkinlerin karşılaştığı ve uzun süreli olabilen ev, iş gibi kayıplar çocukların fiziksel istismar riskini arttırabilir (Adams ve Adams, 1984).

Yüksek risk grupları: Kurtarma çalışmalarında görev yapan her türlü kişiler, izciler, askerler, polisler, enkaz çalışmalarında çalışan işçiler, özellikle aynı zamanda yakınlarını yitirmiş olan kişiler ve onlara destek veren gönüllüler (ruh sağlığı çalışanları dahil), afetin unutulmuş kurbanları olmamalı ve onlara da destek sağlanmalıdır.

Travma sonrası ortaya çıkabilecek belirtiler

Pek çok çocuk bir kaza sonrasında tekrarlayıcı, rahatsız edici düşüncelerle boğuşur. Bu her zaman olabilse de, en çok çocuk sakinken ya da uykuya dalmak üzere iken görülür. Diğer zamanlarda travmayla ilgili anılar çevrenin ilişkili uyarılarıyla hatırlanır. Örneğin; deprem sırasında enkaz altında kalan ve yaralanan yengesinin yanında

gördüğü kedinin yüzünü gözünün önünden silemeyen 8 yaşındaki erkek çocuk kedi görmeye tahammül edemiyor, yemek yemiyor, kabuslar görüyor ve annesinin yanından ayrılmıyordu. Onu rahatlatan tek şey, kediyi kovalaması, yengesi için yardım çağırması ve yaşamını kurtararak sorunla başedebilmesiydi. Çocuk ve gençlerde uyku bozukluklarına özellikle ilk haftalarda çok sık rastlandığı, karanlık korkusu, kabuslardan korkma ve gece sık sık uyanma gibi, belirtilerle sık karşılaşıldığı belirtilmektedir. Ayrılma kaygısı çocuklarda olduğu gibi gençlerde de görülebilmektedir. Örneğin, çocuk cerrahisinde yatan, anne ve babası depremde ölen 50 günlük bir bebeğin yanında refakatçi olarak kalması gereken babaannesiyle birlikte hastanede bulunan, 18 yaşındaki genç bir kızda bile ciddi ayrılma kaygısı olduğu, tuvalete bile yalnız gidemediği tarafımızdan değerlendirilmiştir. Bazı çocuklar arkadaşlarıyla ve ailesiyle beraberken daha saldırgan, hırçın ve sinirli olabilmekte ve duygularını açığa vurmamaktadır. Ailesi ya da arkadaşları sıklıkla onları daha fazla yaralamamak için soru sormadıkları zaman da bunu reddedilme olarak algılayabilmektedirler.

Çocuklarda dikkati yoğunlaştırmayla ilgili güçlükler ve bellek sorunları da görülebilir. Bu sorunlar yeni bilgiyi öğrenmede ya da eskisini hatırlamada güçlük olarak kendini ortaya koyabilir. Ancak izleme çalışmalarında bu sorunların iki sene içersinde büyük oranda gerilediği görülmüştür. Çocuk ve gençler, ortamdaki tehlikelere karşı çok daha duyarlı hale gelirler ve diğer olayların haberlerinden bile rahatsız olurlar. Hastahanede izlediğimiz hemen hemen tüm çocuklarda, televizyondaki sadece depremlerle ilgili olan değil, olumsuz bilgiler içerebilecek tüm haberlere karşı bir kaçınma vardı. Genel olarak yaşayanlar hayatın çok kırılgan olduğunu öğrenmişler ve bu onların yaşama bakışını değiştirmiş, inançlarını, değerlerini ve insanlara olan güvenlerini yeniden sorgulamalarına neden

olmuştur. Gençler, yaşadıkları bazı deneyimlerden sonra değerlerinin, inançlarının sarsıldığını, yıkıldığını, gelecekle ilgili beklentilerinin azaldığını, önceliklerinin değiştiğini ve yoğun isyan duygusu içinde olduklarını belirtmektedirler. Bazıları gündelik bir yaşam sürerken, diğerleri günlük olayları basit, önemsiz olaylar olarak görmeye başlamaktadır. Bazı çocuk ve gençlerde ilişkili konularla ilgili korkular başlarken, diğerlerinde olayla ilgili şeylerden kaçınma görülebilmektedir. Yaşayanın suçluluğu, yani niye kendisinin değil de diğerlerinin öldüğü, niye daha fazla insan kurtaramadığı, niye böyle çaresiz olmak durumunda kaldıkları, niye insanların göz göre göre ölmek zorunda bırakılması şeklinde pek çok sorular ortaya çıkabilmektedir. Deprem bölgesinde görevli bir askerimiz araba sürerken 'sanki cesetler kolumdan geri çekip, bizi de kurtar diye yalvarıyorlar' düşüncesini kafamdan atamıyorum diyerek güçlüğünü vurgulamıştır. Saplantı ve depresyonun oldukça yüksek oranlarda görüldüğü araştırmalarla da ortaya konmuştur. Özkiyım düşünceleri ve madde kullanımının da görülebildiği belirtilmektedir. Ayrıca, çocukların bir kısmında belirgin kaygının geliştiği, ancak panik ataklarının ortaya çıkmasının yıllar sonra olabildiği vurgulanmaktadır.

Pek çok çocuğun önceden ilgi gösterdiği aktivitelere ilgi göstermez hale gelebildiği, içe kapandığı ve bedensel yakınmalarının olduğu da belirtilmektedir. Okul öncesi çocukların çok daha fazla regresyon, davranım bozukluğu ve saldırgan davranışlar gösterdikleri üzerinde de durulmaktadır. Ortopedi kliniğinde yatan dört yaşındaki bir çocuğumuz, iki yıl kadar önce tuvalet eğitiminin tamamlanmış olmasına rağmen, depremden sonra devamlı altına çiş ve kakasını kaçırıyor ve dedesinin yanından ayrılmakta güçlük çekiyordu.

Korkunun doğası ve çeşitleri

Çocukların pek çoğu gelişimleri boyunca değişen derecelerde, yoğunluk ve sürede korku deneyimi yaşarlar. Bu korkuların bir kısmı kısa

sürekli olur ve sorun yaratmaz. Bir kısmı ise çocuğun günlük işlevlerini ciddi şekilde etkiler. Korku genel anlamda sevgi, öfke, neşe ya da üzüntü gibi doğal bir duygudur. Tehlike karşısında oluşan en doğal tepkidir ve türü korumaya yöneliktir. Her çocuk, gelişimi sırasında doğal olarak diğer duygular gibi bu duyguyu da yaşar. Önemli olan çocukların korkularının iyi gözlenmesi, çocuklara korkularını açıklama olanağı sağlanması ve korkuların sürekliliğinin araştırılmasıdır. Değişik yaş gruplarının farklı bilişsel gelişim düzeyleri, onların farklı nesnelerden korkmasına neden olur (Erol, Şahin, Özcebe, 1990). Rachman'a göre (1997), korkular ayrı ancak çoğu zaman beraber olabilen üç yolla kazanılır. Bunlar, **doğrudan şartlanma** (örneğin bir çocuğun köpek tarafından saldırıya uğradıktan sonra duyduğu korku), **modelleme** (çocuğun ağabeyinin gece korkularını izlemesiyle oluşan) ve **yanlış bilgilendirmedir** (depremi tanrının cezalandırması olarak anlatmaktır). En sık görülen 10 korku maddesi değerlendirildiğinde bunların genelde modelleme ya da yanlış bilgilendirme sonucu oluştuğu görülmüştür. Ancak tüm korku çeşitleri bu mekanizmalarla açıklanamamaktadır.

Ülkemizde 9-13 yaş grubu çocuk ve gençlerle yapılan bir çalışmada, kızlar daha fazla sayıda ve daha yoğun olarak korku bildirmişlerdir (Erol, Şahin, 1995). Bu sonuç önceki çalışmalarla aynı doğrultuda bir bulgudur (Fonseca, Yule, Erol, 1994; Arslan, Verhulst, Van der Ende, Erol, 1997). En yoğun olarak bildirilen 10 korku maddesi değerlendirildiğinde ise, anne, babanın ölümü ve ayrılıkla ilişkili maddeler en üst sırada yer almıştır. Bunu dini içerikli korkular (cehennem, şeytan, dini bir kuralı çiğneme) izlemiştir. Kendine gelebilecek tehlike ve fiziksel örselenmeler, sosyal korkular ve hayvan korkuları da en sık rastlanan korkular arasında yer almaktadır. Bu çalışmanın faktör analizinde deprem korkusu, bilinmeyen

korku olarak adlandırılan maddeler arasında yer almış ve çocukların %53'ü tarafından bildirilmiştir (Erol, Şahin ve Özcebe, 1990). Sonuçlara bakıldığında, ülkemizdeki çocukların en başta gelen korkusu olan yakınların kaybı ve ayrılığın deprem dolayısıyla şu anda gerçek haline gelmiş olduğunu görüyoruz. Bu, depremin acı da olsa doğal bir sonucu olarak görülebilir. Ancak, bilinçli bazı din adamlarımızın aksine bazı çevrelerce depremin 'Allah'ın bazı kişileri cezalandırma biçimi' ya da 'kıyametin habercisi' olarak sunulması, çocuklarımızın çok duyarlı olduğu bu konuda onların korku ve kaygılarını artırıcı yönde etki yaratmaktadır. Kliniklerimizde izlenen bir çocuğun annesi, 4 yaşındaki çocuğunun artık uyurken ellerini dua eder şekilde tuttuğundan bahsetmiştir. Kanımızca zaten çok ağır bir stres yaşamış olan bu çocukların, bir de duyarlı oldukları bu konuda psikolojik olarak örselenmesi onlara zarar vermektedir.

Deprem sonrası depremden oldukça uzak bölgelerde yaşayan çocuklarda bile eski korkularıyla ilişkili olan veya olmayan korkular ve birtakım gerileme belirtileri görülmeye başlanmıştır. Özellikle daha önce değinildiği gibi ayrılıkla ve dini konularla ilgili korkular yeniden artmaya başlamıştır. Deprem merkezinden uzakta yaşayan insanlar için de deprem, bilişsel dünyamızı ve dünyanın güvenli bir yer olduğu konusundaki kabullenmelerimizi sarsmış ve gelecekle ilgili beklentilerimizde değişikliklere yol açmıştır. Dini korkuları nedeniyle izlediğimiz 11 yaşındaki bir kız çocuğunun depremden sonra kıyamet kopacağı endişesi ile beraber yakınmaları artmış ve uykusu tamamen düzensiz hale gelmiştir.

Belirtilerde kültürel farklar olduğu unutulmamalıdır. Kobe depreminden sonra Japonya'da yapılan çalışmalarda, Japon çocuklarında regresyon belirtilerinin daha öne çıktığı ve ailelerin bu dönemde bu çocuksu özellikleri kabullendikleri ve de daha ileride büyük sorunların yaşanmadığı belirtilmiştir (Nagao ve ark., 1995). Travma sonrası çocuklarla yapılan çalışmalar, genellikle Batı Avrupa ve Kuzey

Amerika kaynaklıdır. Bu çalışmaların Türkiye toplumuna ne kadar uyduğu, bizim çocuklarımızın travmaya ne şekilde tepkiler gösterdiği araştırılmalıdır.

Başa çıkma ve önemi

Bir kişinin önemli bir stresten kurtulma kapasitesini belirleyen önemli faktörler arasında; stresin doğası, kişi tarafından veya başkası tarafından stresin yetkin şekilde ele alınması, kişinin önceki başa çıkma becerileri, kişinin kendisine, stres kaynağına ve geleceğe olan yaklaşımı, iç enerjilerini kontrol ederek gereken işlevler için yönlendirebilmesi, strese saplanıp kalmaması, var olan kaynakları kullanma becerisi ve onu destekleyen sistemlerin varlığı ve bu desteğin kalitesi yer alır. Burada başa çıkma becerilerinin önemi açıktır. Bu becerilerin geliştirilmesi için önce kişilerin yanlış kabullenmeleri ve bilgilendirilmelerinin öğrenilmesi ve düzeltilmeye çalışılması gerekmektedir. Hemen kullanılabilir düzeltici bir yaklaşım, kişinin diğerlerinden ve özellikle de bölge dışından gelip, olayları daha nesnel değerlendirebilecek birisi tarafından bilgilendirilmesini, stresin daha kolay başa çıkılabilecek parçalara bölünmesini, kişiler arası destek ve cesaretlendirmeyi, dış koşulların olabildiğince düzeltilmesini ve model olarak kullanılabilir kişilerin gözlenmesini içerir. Adapazarı'nda, o bölgenin izcileriyle, gençleri tanıştırılmış ve birlikte olabilmeleri ve onları örnek almaları sağlanmaya çalışılarak, aralarında kalıcı birlikteliğin oluşturulmasına özen gösterilmiştir.

Kişinin direncini arttıran kaynaklar arasında kişinin kendine güveni, stresi değerlendirmede kullandığı değer yargıları, alternatif çözüm yolları bulabilmedeki esnekliği, destekleyici ilişkileri, başa çıkmanın önemini kavraması yer alır. Küçük parçalara bölünen strese karşı kazanılan her zafer önemlidir. Çevrenin desteği, kişiye seçme şansı tanınması, kişinin gelecek beklentileri, direnci arttırmada önemli

anahtarlardır.

Ailesinde yoğun endişe görülen, yapısal kaygısı yüksek olan, evi daha fazla zarar gören ve uzun süreli yer değiştirmeler yaşayan çocuklarda uzun süreli anksiyete bozukluğu gelişme riski daha fazladır. Deprem merkezine yakın olan çocuklarda ve ölümle doğrudan karşılaşanlarda risk artmıştır.

Aslında toplumdaki bireylere başa çıkma becerilerinin önceden öğretilmesi gerekir. Önceden bu becerileri edinmiş bireyler, sorunlarla karşılaştıklarında daha rahat başa çıkabilecek ve iyi birer model olabileceklerdir.

Günlük stresler

Stres değerlendirilirken, diğer ortamlardan ve durumlardan yalıtılmış olarak düşünülmemelidir. Stresin o birey için zamanlaması ve diğer faktörlerle olan birleşimi önemlidir. Bireyin iç durumu, olayı algılayış biçimi, stresi bekleyip beklememesi, kaynakların farkına varması ve verdiği tepkiler ikincil streslerin oluşma olasılığını belirleyecektir. Ne yazık ki, deprem önceden tahmin edilemeyen bir olaydır ve bu özelliği insanlar üzerindeki yıkıcılığını arttırmaktadır. Janis'e göre (1982), önceden hazırlanılmayan stresler veya kişiye verilen yersiz sözler onun başa çıkmasını güçleştirmektedir.

Ne var ki, böyle büyük bir felaketten sonra bile insanların günlük yaşamları ve onun getirdiği sıkıntılar, doğal olarak tekrar gündeme gelmektedir. Her sabah kalkınca çözümlenmesi gereken sorunların ağırlığı, yaşanan çaresizlik hergün tekrarlandığı için bireyin üzerinde büyük bir etki bırakabilir. Bu durumda kişi birçok olayı birleştirip hepsini stresli olarak algılamaya ve toplumun desteğini yetersiz görmeye başlayabilir. Ancak çoğu kişi, yaşanan yıkım ve kayıpların çokluğu karşısında bu sorunları çok önemsiz görür ve yardım istemez veya yardımcı olabilecek kişiler ya da çevre tarafından garip karşılanacağını düşünerek yardım isteyemez. Bu, çocuklarda daha belirgindir. Yetişkinler hayatlarını tekrar düzene koymakla o kadar meşgullerdir ki, çocukları

farketmeyebilirler bile. Çocuklar da utanarak veya suçluluk duyarak yalnız olduklarını söyleyemeyebilirler. Burada ruh sağlığı çalışanlarına ve halkı bilgilendirebilecek durumdaki herkese düşen görev, sorun için başvurmaktan kaçınılmaması gerektiğinin halka anlatılmasıdır.

Yaşanan kayıplar

Burada depremle beraber ortaya çıkan kayıpların çokluğundan ve bunların yetişkinler ve çocuklar üzerindeki etkilerinden daha fazla söz etme gereği ortaya çıkmaktadır. Depremdeki kayıplar sevilen kişilerin, yuvanın ve alışılan günlük ortamın kaybı şeklinde gerçekleşmiştir. Bağlanma nesnelerinin kaybı, çocukları daha sonraki duygusal sorunlar için daha riskli hale getirmektedir. Uzun süreli veya geçici olarak birçok çocuk yaşadıkları yerleri terketmek zorunda kalmıştır. Normal şartlarda bile büyük bir stres olan bu durum, kayıpların olduğu böyle bir ortamda çok büyük bir stres haline gelebilir.

'Yuva' ve çocuğun yuvayı değerlendirmesi

İnsanın yuvası fiziksel bir yapı, yemek yenen ve uyunan bir yer ve bir mülkiyetten daha fazladır. Yuva, ayrıca hepimiz için özgün olan ve herhangi bir yerde herhangi bir zamanda bir kokuyla, bir sesle veya sevdiğimiz birisinin bir bakışıyla aklımıza geliveren bir duygular bileşimidir de. Yuvamız duygusal yaşantımızın merkezindedir. Yuva, güvenlik, sıcak kucaklamalar, tatlı gülüşler, kahkahalar demektir. Aile bireylerine ait olma hissi verir. Orada aile ve ailenin sırları vardır, insan kendini yalnız hissetmeden tek başına olabilir, bağırabilir, ağlayabilir, dünya tehlikeli bir yer olduğunda oraya sığınabilir. Çocuklar orada büyür, nasıl yardım edebileceklerini öğrenir. İnsan yuvasında, şu anın zevkini çıkarır ve geleceğin hayalini kurar, orası insanın istediği kişi olabildiği ve hayal kurmakta özgür olduğu yerdir.

Her çocuğun yuvasıyla ilgili değerlendirmesi farklıdır. Bir bebek için yuva annesinin kolları ve onun verebileceği sıcaklık, destek ve güvenlik demektir. Kendi başına hareket etmeye başlayan bir bebek için anne, yuvanın merkezi haline gelir. Ufak araştırmacı etrafını öğrenmeye çalışırken sık sık anneye dönmeye gereksinimi duyar. Konuşmaya başlayan çocuk, evdeki diğer bireylerden dünyayı öğrenir ve evin fiziksel ortamının önemini de anlamaya başlar. Yirmi ay civarında bir bebek bile bir 'ev' ile 'yuva'nın farkını anlayabilir.

İnsanın yuvasının kaybı bir binanın veya malın kaybından çok daha ileridir. Bu, alışkanlıklardan ve çevreden kopma anlamına gelir. Deprem dolayısıyla birçok aile geçici barınaklarda kalmak zorunda bulunuyor. Ufak bebeklerin gelişimi için annenin sağlıklı olması ve bebeklerin ihtiyaçlarının karşılanması durumunda bu barınaklar önceki evlerinden çok farklı değildir. Her durumda en önemli belirleyici annenin psikolojik durumudur. Ancak daha büyük çocuklar için alıştıkları ortamdaki koparılmak başlı başına bir stres kaynağıdır. Buna, çocukların çevrelerinin önemli bir parçası olan arkadaşlarının, oyun alanlarının, tanıdıkları ve sevdikleri yerlerin kaybı da eklenirse, günlük alışkanlıklardan ne kadar uzaklaşıldığı daha açık anlaşılacaktır. Deprem bölgesinde yaşayan ve baştan beri kurtarma çalışmalarında yer alan 18 yaşındaki bir izcimiz, 'bana koyan doğup büyüdüğüm yerin yok olması, halkımın yok olması, bir kısmının göç etmesi ve diğerlerinin ölmesi, peki ben şimdi kimin için çalışıyorum' tarzındaki isyanı ile duygusunu dile getirmiştir. Bu yüzden, bu ailelerin bir an önce yuva olarak kabul edebilecekleri yerleşim birimlerine yerleştirilmeleri çok önemlidir.

Toplumsal destek

Toplum bir aile için farklı bir yuva görevini görebilir. Komşular, geniş aile, arkadaş grubu, yuvanın hissettirdiği güvenlik, destek ve sevgi duygularını verebilir. Toplumsal yuvamızda değerliyizdir, saygı görürüz ve bazen korunuruz da. Çoğu mutlu anlarımızı onlarla paylaşıyoruz.

Davranışlarımızın birçoğu toplumun belirlediği ortak paydalar çevresinde oluşur. 'Toplum yuvamız' yeteri kadar güçlüyse, bizi ufak veya büyük krizlerimizde korur. Toplumun desteği, aile ve çocuğu çok etkiler. Eğer karmaşa hakim olursa bireylerin kaygısı artar ve çocukların kendini güvende hissetmesi güçleşir. Bu yüzden, bu bölgelerdeki toplumsal desteğin azalmadan sürmesine özen gösterilmelidir.

Kriz idaresi: Kritik stres açıklaması

Anlamlandırma (debriefing), ilk olarak duyguların açıklanmasının zor olduğu kültürlerde, acil müdahale personelinin maruz kalacakları olaylara duygusal olarak hazırlanmasında, sonra da değişik travmalardan etkilenen çocuklara psikolojik müdahalede kullanılmıştır (Yule, 1994). Travmadan sonraki birkaç gün içinde çocuklar dışarıdan bir liderin yardımıyla gruplar halinde toplanır. Lider kuralları koyar ve orada duyguları paylaşmak ve birbirlerine yardım etmek için olduklarını ve konuşulanların özel olduğunu açıklar. Hepsi konuşmaları için desteklenir, ama kimse konuşmaya zorunlu değildir. Sonra herkes yaşadıklarını açıklar. Bu açıklamalar etrafta dolaşan söylentilerin etkisini azaltmak için de faydalıdır. Grup üyelerine olayın farkına vardıklarında ne hissettikleri sorulur. Bu, doğal olarak sözü şu anda ne hissettiklerine getirir. Bu şekilde çocuklar kendi duygularını anlatır ve diğerlerinin de duygularını öğrenirler. Lider, onların tepkilerini anormal bir olaya normal bir cevap olarak tanımlar. Pek çok çocuk kendisi gibi hisseden başkalarının da olduğunu öğrenmekle rahatlar. Lider grupta konuşulanları açıklar ve çocuklara tepkilerini kontrol edebilmeleri için basit yollar gösterir. Ayrıca, çocuklara eğer sorunlar devam ederse diğer yardım yollarının da bulunduğu açıklanır. Bu yaklaşımın özellikle rahatsız edici düşünceleri azalttığı ve koruyucu olduğu düşünülmektedir (Yule, 1991, 1992).

Grup desteği

Afet durumlarında, bireylerin psikolojik durumunu korumak için ilk yapılması gereken fiziksel ortamın düzeltilmesidir. Travma sonrası stresin yatıştırılması için duyguların ifade edilmesi desteklenebilir, süregenliğin azaltılması için toplumsal destek programları hazırlanmalıdır, toplum ve bu bireylerle çalışan personel, travma ve kayba normal tepkiler konusunda eğitilmelidir.

Toplumda ve okulda doğal gruplar olduğundan, terapötik desteği buralara yöneltmenin önemli olduğu belirtilmektedir. Burada amaç, belirsizliğe ve bilgisizliğe bağlı kaygıyı azaltmak için bilgilendirme, duyguların paylaşılması, çocuğun başa çıkma beceri ve duygusunun artırılması ve bazı ortak sorunların çözülmeye çalışılmasıdır. Destek grubu bireylere güven, paylaşma duygusu, amaç, farklı bakış açısı, durumun ve kaynakların tekrar değerlendirilmesi ve gereken kaynakları sağlar. Ancak bu gruplarda empati kaybolursa, çözüm dayatmaya başlanırsa, kişiye kendi davranışını seçmede yeterli özgürlük tanınmazsa ve kişinin kendi yaşamından sorumlu olduğu yadsınırsa yararsız duruma gelir. Travma sonrası stres bozukluğu gelişen çocuklarda, 6-8 kişilik gruplarla çalışmanın uygun olduğu belirtilmektedir. Her seansta hangi konunun konuşulacağı belli olan yapılandırılmış bir sistem ya da tamamen yapılandırılmamış, sorun çözmeye yönelik ve ebeveyn grubuyla beraber giden bir sistem izlenebileceği vurgulanmaktadır. Deprem bölgesine giden ekibimizde gebe annelerle, bebekleri olan annelerle, çocuklarla, gençlerle ve Türk Tabipler Birliği'nden gelen istek üzerine yaşayan annelerle ve eşlerle grup uygulamaları yapılmıştır. Genel olarak grup desteği ya da terapisine rağmen sorunları devam edenlerin bireysel terapiye alınması gerektiği önerilmektedir (Yule, 1994).

Bireysel Destek

Esas odak noktasının bilişsel-davranışsal terapiler olduğu vurgulanmaktadır (Yule 1994). Çocuklara resim çizdirilerek de olayı hatırlamaları sağlanır. Bireyler bir dönemde olayla yüzleşmeleri

gerektiğini farkederler. Rachman'a göre kısa maruz bırakma (exposure) seansları kişiyi duyarsızlaştırmak yerine daha da duyarlı hale getirir (1980). Yeterli seanslarla kaçınma ve rahatsız edici düşüncelere çözümler getirilebilir. Bir başka önemli nokta da uykudur. Burada sorun uykuya dalamama ya da kabuslar nedeniyle uykudan uyanma şeklinde olabilir. Birincisi için gevşeme teknikleri, ikincisi için bilişsel-davranışçı tekniklerin (örneğin, rüyaların hatırlanarak iyi şekilde sonlandırılması) uygulanabileceği üzerinde durulmaktadır (Yule, 1994).

Travmaya bağlı kaçınma davranışı özellikle ilk aydan sonra belirginleşir. Bireylerin desteklenmesi sırasında kaçınmayı engelleyecek her tutum bu dönemde değerlidir. Yıkılan evlerini veya okullarını ziyaret etmek duyguların ifade edilmesini kolaylaştırır. Olayların serbestçe yaşanması sırasında kaçınma davranışı ortaya çıkabilir. Çocukların kendi duygularını anlamalarına ve depremin onların üzerinde bıraktığı etkiyi anlatmalarına yardımcı olmak gereklidir. Çocuklar toplumun kendileri için neler yaptığını bilmeye ihtiyaç duyarlar. Çevresindeki kişilerin güçlükleriyle başa çıkma konusunda kendilerine yardım etmeye hazır olduğunu bilmek durumundadırlar. Yeniden yapılanma çalışmalarında bu çocuklara görev verilmesi onların yaşayabilecekleri çaresizlik duygularını azaltacaktır. Aile bireylerini kaybetmiş olan çocuklarda ise yas tepkileri göz önünde bulundurulmalı ve bu çocuklarda suçluluk duygularının daha belirgin olabileceği unutulmamalıdır.

Korunma

Depremle ilgili olarak üç psikolojik risk faktörü vardır. Bunlar, korkutucu olayın travma yaratan etkisi, bağlanma objelerinin kaybı ve olaydan sonraki yaşamda karşılaşılan streslerdir. Depremle ilgili olarak gelişen korkularda, diğer korkulara benzer korunma yolları kullanılabilir. Gelişimlerinin bir parçası

olarak, çocuklar korkuları üzerinde denetim sağlamayı aşağıdaki yollarla öğrenerek geliştirirler;

1- Tehlikeli olan ve olmayan durumları ayırt etmeyi ve ne zaman korkması ve kaçınması gerektiğini ayırt etmeyi öğrenmek,

2- Günlük yaşamı etkilemeden tehlikelerden kaçınmayı öğrenmek (örneğin, araba çarpmasından korktuğu için evde oturmak yerine karşıdan karşıya geçmeyi öğrenerek),

3- Tehlikeli olabilecek bir durumdan olumlu sonuçlar çıkarabilecek pratik becerileri öğrenmek (örneğin, boğulmamak için yüzmeyi öğrenmek),

4- Kaçınılmaz, ancak göreceli olarak rahatsız edici durumlarla, gerçeklerle başa çıkmayı öğrenerek (örneğin, doktora gitme), (Spence, 1994).

Deprem gibi bir çevresel felaketin tamamen denetlenmesi olası değildir. Ancak çocuklarda korku yaratacak televizyon programlarının, depremin ilk günlerindeki sorunların tekrar tekrar televizyonlarda gösterilmesinin, sorunların yetişkinler tarafından sürekli canlı tutulmasının önlenmesi ve bu durumların kontrol edilebilmesine özen gösterilmelidir.

Aile: Anne babanın davranışlarının çocukluk korkularının gelişiminde önemli yer tuttuğu da bilinmektedir. Korku ve kaygılar doğrudan ya da dolaylı yoldan çocuklara aktarılabilir. Olaydan sonra, anne ve babaları çok kaygılı ve koruyucu olan çocuklarda daha fazla sorun görülmektedir. Aile ayrıca çocuğun kaçınma davranışını destekleyebilir, böylece bu çocuklar kaçındıkları olay ya da durumla ilgili işlevsel başa çıkma yollarını öğrenmekte zorlanırlar. Bazen de aileler farketmeden korku davranışını sosyal açıdan desteklerler ve bu konuya yoğun ilgi göstererek sorunu güçlendirirler. Bunu sorunun ortadan kalkması için iyi niyetle yaparlar. Ancak bu arada çocuğun sorunla başettiği ve korkusuzca davrandığı durumları gözardı ederek sadece soruna yoğun ilgi gösterirler. O zaman kazanan sorun, kaybeden ise aile, ilişki ve toplum olur.

yeniden eskisi gibi olmanızı bekliyor olabilirler.

Böyle bir afeti yaşamış, bir yakını ya da yakınlarını kaybetmiş biri olarak arkadaşlarınızla ve diğer yakınlarınızla bu olumsuzlukları yaşıyor olmanız çok doğaldır. Arkadaşlarınızın sizin yaşadığınız acıyı aynı yoğunlukta yaşamaları asla mümkün değildir. Ancak acınızın hafiflemesi için arkadaşlarınızın ve yakınlarınızın desteğinin çok önemli olduğunu da aklınızdan çıkarmayın. İlişkilerinizdeki zorlanmanın, yukarıda sayılan nedenlerden kaynaklanabileceğini kendinize hatırlatmaya; arkadaşlarınızla açıkça konuşmaya çalışın.

Bu çabayı gösterdiğiniz takdirde, içinden geçtiğiniz bu zorlu döneme rağmen sağlam olarak ayakta kalabilen ve daha da olgunlaşıp gelişen arkadaşlık ilişkileriniz olacaktır. Yıkıntılar arasından yeni arkadaşlıklar da doğabilir. Zaman geçtikçe, ilişkilerinizde önem verdiğiniz konular ve öncelikler değişebilir; artık hiçbir zaman bu acı verici olay öncesindeki halinize geri dönemeyebilirsiniz. Ancak şunu unutmayın ki en yakın dostlarınız, sizi bu yeni kişiliğinizle de sevip saymayı sürdürecektir. Derin dostluklarımız bizim en kıymetli hazinelerimizdir.

Kaynak:
Project REBOUND Ruh Sağlığı Bölümü, Los Angeles, aynı adlı broşüründen uyarlanmıştır.

Deprem, Kayıplar ve Eşler Arası İlişkiler

Yoğun stres yaratan herhangi bir olaydan, deprem gibi bir afetten ya da aile içindeki kayıplardan sonra evli çiftler, ilişkilerinde bazı gerginliklerin ortaya çıktığını görebilirler. Bu gerginliklerin en önemli nedenlerinden biri, eşler arasındaki cinsiyet farklılıkları ve toplumun erkek ve kadından beklediği farklı davranışlardır.

Aşağıda bu gerginliklere neden olabilecek bazı nedenler sıralanmıştır. Bunları eşinizle birlikte okuyarak ilişkinizi gözden geçirebilirsiniz. Hangi konularda ilişkinizi yeniden ele almanız gerektiğine karar verebilirsiniz. Bu tür durumlarda, aile üyeleri arasındaki ilişkilerin yakın olması olayın atlatılmasında yardımcı olabilmektedir. Aile içinde duyguları paylaşmak ve destek olmak iyileşme sürecini kolaylaştırır ve olayın daha katlanılır hale gelmesinde yardımcı olabilir. Aile içinde duyguların paylaşılması, eşlerin birbirlerine destek olması yaraların sarılma sürecini kolaylaştırır. Çözümleri kendi başınıza bulmakta zorlandığınızda ise bir uzmana başvurabilirsiniz.

- **Yaşanan felaketler sonrası ortaya çıkan bazı belirtiler:** İçer kapanma, duyarsızlaşma gibi davranışlar; gerginlik ya da öfke gibi duygular, ilişkinizdeki yakınlığı engelleyebilir.
- **Eşlerin olaylara yaklaşımlarındaki farklılıklar:** Size acı veren bir olaya biriniz duygusal olarak yaklaşırken, diğeri daha çok mantıkla yaklaşabilir.
- **Yaraların sarılması dönemindeki hayal kırıklıkları:** Acı verici olaydan hemen sonra ortaya çıkan sorunlarınızı birlikte çözmeye çalıştığınız halde, yaraların sarılması döneminin uzaması ve ortaya çıkan engeller birbirinizi yıpratmanıza yol açabilir.
- **Baş çıkma tarzlarının farklılığı:** Kadınlar,

şeyler yapılabileceğine inanmaktadırlar. Bu durumda büyük çoğunluğun bazı hazırlıklar yapmış olması beklenebilecekken, bulgularımız durumun böyle olmadığını göstermiştir. Erzincan depreminden yaklaşık bir buçuk yıl sonra yaptığımız çalışmada, örneklemimizde herhangi bir hazırlık yapmış olanların sayısının çok az olduğu görülmüştür. Bu çelişkiyi açıklayan bulgu ise depremzedelerin "zarar azaltma ve hazırlık yapmak kimin veya kimlerin sorumluluğudur?" sorusuna verdikleri yanıtlarda ortaya çıkmıştır. Devlet, başbakan, belediye, sivil savunma, bilim adamları gibi kendi dışlarındaki kamu kuruluşları verilen cevaplarda sorumlu olarak gösterilmiştir. Hazırlıklı olmayı yordayan en önemli değişkenler ise korku/kaygı ve yaşamlarının bundan sonraki bölümünde kontrol sahibi olabileceklerine olan inançtır (Rüstemli ve Karancı, 1999). Dolayısıyla, uzun vadede halk katılımını sağlayabilmek için korku ve kaygının belirli bir düzeyde kalabilmesini sağlamak, bunun için ise medyanın bu konuyu gündemde tutması ve çeşitli halk bilinçlendirme programlarının sürekliliğinin sağlanması gerekmektedir. Kontrol duygusunun geliştirilmesinin bir yolu depremlere hazırlık konusunda verilecek eğitim programlarıdır. Deprem öncesi, deprem sırasında ve sonrasında yapılması gerekenler katılımcı yetişkin eğitimi ilkeleri kullanılarak geliştirilecek eğitim modelleri ile yaygınlaştırılmalıdır.

Erzincan ve Dinar depremleri sonrası yaptığımız çalışmalarda afet yönetiminin sürdürülebilir olabilmesi için halk katılımının gerekli olduğunu gördük. Literatürde de vurgulanan bu gerekliliği temel alarak, "Depremlere hazırlıklı olmak için halk katılımını güçlendirmek" başlıklı bir çalışmayı Bursa'da 1998'den beri sürdürmekteyiz (Karancı ve Akşit, 1999). Bu çalışmanın temel amacı depremlere hazırlık için halk katılımını güçlendirmek için kamu kesimi, belediyeler ve sivil toplum örgütlerini bir araya getirmek,

eylem planları hazırlamak ve bunları uygulamaya koymaktır. Pilot merkez olarak seçtiğimiz Bursa'da bu işbirliğinin mekanizmalarını ortaya koymak önemli bir amacımızdır. Halen, bu çalışma kapsamında geliştirdiğimiz eğitim modeli (Eğiticiler için el kitabı ve katılımcılar için "Depremlere Hazırlıklı Olalım" kitapçığı) çerçevesinde Bursa'da çeşitli sektörlerden eğiticilerin eğitimi çalışmalarını sürdürmekteyiz.

Depremlere hazırlıklı olabilmek için birey ve aile düzeyinden başlayarak, yerel ve merkezi düzeyde ve hatta uluslararası düzeyde yapılması gerekenler bulunmaktadır. Depremler doğa olaylarıdır. Ancak, depremlerin afete dönüşmelerinde mevcut toplumsal ve fiziksel yapılar rol oynamaktadır. Dolayısıyla, ancak farklı sektörler ve bilim dallarından katılım ile ülkemizin afetlere hazırlıklı olabilmesi ve zararları en aza indirilmesi mümkündür. Deprem sonrası aşamada klinik psikologlar başta olmak üzere psikologlara önemli görevler düştüğü açıktır. Ancak, uzun vadede sosyal psikoloji başta olmak üzere, psikolojinin depremlere hazırlıklı olma ve zarar azaltma konularında tutum ve davranış değişikliğine yönelik önemli katkıları olabilir. 17 Ağustos depremi ile psikologların depremzedelere büyük bir özveri ile göturdükleri hizmet ve bu konuda yaptıkları çalışmalar gurur ve umut vericidir. Bu ilginin sürdürülebilir olması ve depremler dışındaki diğer afet olaylarını (sel, toprak kayması gibi) kapsamı ve zararları azaltma ve hazırlıklı olma aşamalarında da yoğunlaştırılmasını sağlamak hepimizin ortak hedefi olmalıdır.

Kaynaklar

- DSM-IV (1994). *DSM-IV Tanı Ölçütleri: Başvuru Kitabı*. Hekimler Yayın Birliği, Ankara: Medikomat.
- Ergünay, O. (1996). *Afet yönetimi nedir? Nasıl Olmalıdır?* Erzincan ve Dinar Deneyimleri Işığında Türkiye'nin Deprem Sorunlarına Çözüm Arayışları TÜBİTAK Deprem Sempozyumu, Ankara.
- Jenkins, S. R. (1997). Coping and social support among emergency dispatchers: Hurricane Andrew: (Acil yardım çalışanlarında başa çıkma ve sosyal destek). *Journal of Social Behavior and Personality*, 12, 201-216.
- Karancı, N. A. (1997). Erzincanlılar'ın afet yönetimi ile ilgili değerlendirmeleri ve beklentileri. *Dördüncü Ulusal Deprem Mühendisliği Kongresi El Kitabı*, 691-698, Deprem Mühendisliği Ulusal Komitesi, Ankara.

karşlamak için de zaman ayırın. Kendinizi öğrencilerinize yakından bağlanmış hissettiğiniz durumda bile belli zamanlarda aile üyeleriniz veya arkadaşlarınızla birlikte olmaya çalışın.

Genel Eğitimsel Hedefler ve Etkinlikler

Unutmayın ki hem siz hem de çocuklar olan bitenden dolayı değiştiniz. Travma yaşayan çocuklar konsantrasyon, dikkat kaybı ve davranış güçlükleri içindedirler. Bazı çocuklar içine kapanık ve çok sessiz iken, diğerleri aşırı derecede hareketli ve saldırganca davranabilirler.

- Eğitime başlamadan önce çocukları yaşadıklarıyla ilgili olarak konuşturun, yazdırın ve çizdirin. Tüm bu etkinlikler onların yaşadıklarını yeniden yapılandırmalarını ve olayın üstesinden daha kolaylıkla gelmelerini sağlayacaktır. Ancak, bizim kültürümüzde olumsuz duyguların ifade edilmesi çok yaygın olarak gözlenmediği için depremle ilgili konuşma ve tartışmalara katılmak istemeyen çocuklar olabilir. Onların bu isteğine saygı gösterin ve katılmaları için zorlamayın. Bir köşede sessizce oturup konuşmaları sadece dinleyen bir çocuk bile diğerlerinin konuşmalarından oldukça yararlanabilir. En azından kendi tepkilerinin diğer çocuklarınkine, hatta en cesur arkadaşınıninkine, ne kadar benzediğini görüp rahatlayabilir. Bazen de sınıf içi konuşmalar sırasında bazı çocuklar yeniden olayı yaşıyormuş gibi aşırı tepki verebilirler. Bu durumda sınıf içi tartışmaya ara verin ya da bırakın.
- Öğrencilerinizi meraklı gazetecilerden koruyun. Medyanın çocukları, öykü çıkarmak için kullanmalarına izin vermeyin.
- Dersleri daha kısa tutun, yavaş ilerleyin ve daha az ev ödevi verin.

- Haftada bir veya iki kere dersi bir kenara bırakıp çocukların günlük yaşamlarında karşılaştıkları sorunlar hakkında konuşun. Özellikle ergenler bu tür durumlarda sorunlara çözüm yolları bulma ve bu yeteneklerini geliştirmede oldukça başarılıdır.
- Çocuğun sınıf içi davranışında ve okul başarısında gözlediğiniz herhangi bir değişmeyi tam olarak anlamak için anne babaları okula davet edin ve konuşun. Anne ve babalardan alacağınız bilgiler size, çocuktaki değişimin nereden kaynaklandığını gösterebilir.
- Öğrencilerinize, yaşadıklarının zor, ancak, geçici olduğunu ve her şeyin mutlaka yoluna gireceğini sıklıkla hatırlatın.
- Psikolojik yardıma gereksinimi olan çocukları ve aileleri belirlemeye çalışın.
- Okullar, çocuklar arasında arkadaşlık, birlik beraberlik ve aidiyet duygularının yeniden kurulmasına yardım etmek için uygun ortamlardır. Bayramları ve çocukların doğum günlerini kutlamak gibi etkinlikleri bu amaçlar için kullanın.
- Okul ortamını aileleri bir araya getirmek ve tanıştırmak için de kullanın.

Anne babalar okulda verilecek psikososyal eğitim ile yaşadıkları duygusal ve fiziksel tepkilerin neler olduğunu, kendilerine normal gelmeyen bu tepkilerin aslında travma ve kayıp hallerinde ortaya çıkan sıradan tepkiler olduğunu öğrenerek rahatlayabilirler. Örneğin, bir travmayı birlikte yaşayan aile üyelerinin, daha sonra birbirleri için travmayı anımsatan uyaran olduklarını ve bu yüzden de birbirlerinden uzaklaşabileceklerini öğrenmeleri, birbirlerini daha iyi anlayabilmeleri ve destek olabilmeleri için çok önemlidir.

- Bazı çocuklar yaşadıkları olağandışı duygulardan dolayı suçluluk duyabilirler. Onlara bu duyguların her insanın

yaşam tarzlarını kaybedebilirler. İnsan için her önemli kayıp bir travmadır ve üzüntü, öfke, suçluluk, pişmanlık gibi bir dizi duyguya yol açar. Bunlar normaldir ve başlangıçta acı verici olmasına rağmen sağlıklıdır. Kaybedilen kişi, çocuk ya da gencin yaşamında ne denli önemli ise tepkiler de o denli yoğun olabilir

Burada dikkat edilmesi gereken nokta, gençlerin kayıp karşısındaki tepkileridir. Gençler, travmatik kaybın yarattığı sorunları ya anne babalarından ve diğer yetişkinlerden tamamen koparak çözmeye çalışırlar ve kendilerine aşırı güven gösterebilirler veya tam tersine çevrelerindeki yetişkinlere tümüyle bağımlı hale gelebilirler.

Marmara Depreminde pek çok çocuk ve ergen hem depremi, hem de kaybı birlikte yaşamıştır. Böylesine ani ve travmatik bir kayıp yaşayan gençlerin, yas tepkileriyle başetmeleri daha zordur. Çünkü böyle bir durumda yas tepkisi, travma yüzünden normal bir seyir takip edemez. Çocuk ve ergenin zihni, çok uzun bir süre kayba yol açan olayla ve koşullara ait trajik anılarla meşgul olur. Bu da "karmaşık yas" süreci adı verilen daha zorlayıcı bir duygu yoğunlaşmasına yol açar. Bu süreçte, ölüme yol açan travmatik olayın tekrarlayıcı görüntüleri ya da anıları nedeniyle ölen kişiyle ilişkili olumlu anılar bazen hatırlanamaz; bu da sevilen kişinin ölümünü kabul etmeyi ve buna uyum sağlamayı zorlaştırır. Ergen kendisine bu travmatik kaybı hatırlatan ilişkilerden ve olumlu etkinliklerden de kaçındığından hakkında konuşacağı, düşüneceği, hissedeceği ve uğraşacağı alanlar daralır. Ergenin yaşamını yeniden yapılandırması zorlaşır, normal gelişimi kesintiye uğrayabilir.**

Ergenlerin bazıları stres tepkileri ve duygusal problemler açısından daha fazla risk altında olabilirler. Örneğin;

- Depremden kısa bir süre önce ya da

** Ayrıntılı bilgi için Türk Psikologlar Derneği, "Deprem Psikolojik Sonuçlarını Tanıma ve Hafifletme" (4. Baskı) adlı el kitabına bakınız. Sf. 31-40.

depremde aileden birini ya da arkadaşını kaybetmiş olanlar,

- Destekleyici olmayan, karmaşık ya da şiddetin yer aldığı bir aile ortamında bulunanlar,
- Anne ve babası deprem sonrası stres tepkilerini yoğun biçimde yaşayanlar,
- Depreme bağlı olarak ciddi bir yaralanma geçirenler,
- Başkaları hakkında endişe duyan, onların yardımına koşan; fakat kendi duygularından ve durumundan söz etmeyenler,
- Aşırı hareketli olup yerinde duramayanlar,
- Öğretmenin dikkatini çekmek için yarışan, sık sık söz isteyen ve başkalarının sözünü kesenler,
- Okul kurallarına uymamakta direnenler ve bu nedenle sorun çıkaranlar,
- Çok çabuk duygusal tepki gösterenler. Örneğin, çabuk kızıp, çabuk ağlayanlar.

Öğretmen bazen çocukların yas tepkilerinin farklılaştığını görebilir. Bu durum çocuklar arasındaki bireysel farklılığa bağlı olabileceği gibi; söz konusu ölüm olayına şahit olma ya da olmama ile de bağlantılı olabilir. Örneğin, eğer çocuğun yakını gözünün önünde ölmüşse yaşanan bu ani şok, o andaki görüntü ve seslerin zihninde birbirinden kopuk imgeler şeklinde asılıp kalmasına yol açar. Birey o anda bunları birbiriyle ilişkilendirerek zihnine yerleştirecek bir durumda değildir. Bu nedenle yaşanmış tüm görüntüler ve sesler, aynen olayın gerçekleştiği anda olduğu gibi aniden canlanır ve bireyde korkunç bir kaygıya yol açar. Genellikle bu durumlarda yas tutma sürecinin normal olarak yaşanması güçleşir. Diğer yandan, ölüm olayına şahit olmayan çocuklar ve ergenler de ölümden etkilenirler. Ancak, onlar ölümlle ilgili doğrudan bir şok yaşamamışlardır. Bu şoku, yakınlarının ölümünü öğrendiklerinde yaşarlar ve görmedikleri ayrıntıları zihinlerinde kurgu-

Ollendick, N. J. King, W. Yule (Eds). *International handbook of phobic and anxiety disorders in children and adolescents*. New York: Plenum Press.

Janis, I. L. (1982). *Stress, attitudes and decisions*. New York: Praeger
Nagao, K., Okuyama, M., Miyamoto, S., Haba, T. (1995). Treating early mental health and posttraumatic symptoms of children in Hanshin-Awaji earthquake. *Acta Paediatrica Japonica*, 37, 745-754.

Pynoos, R. S., Goenjian, A., Tashjian, M., Karakashian, M., Manjikian, R., Manoukian, G., Steinberg, A. M. & Fairbanks, L. A. (1993) Post-traumatic stress reactions in children after the 1988 Armenian earthquake. *British Journal of Psychiatry*, 163, 239-47

Rachman, S. (1980) Emotional processing. *Behavioral Research and Therapy*, 18, 51-60.

Rachman, S. (1997). *Anxiety*. Psychology Press, UK.

Spence, S.H. (1994). Preventative strategies. In T. H. Ollendick, N. J. King, W. Yule (Eds.) *International Handbook of Phobic and Anxiety Disorders in Children and Adolescents*, New York: Plenum Press, 453-474.

Ursano, R. J., Fullerton, C.S. & Norwood, A. E. (1999). *Psychiatric dimensions of disaster: Patient care, community consultation, and preventive medicine*. APA Online, Practice of Psychiatry.

Yule, W. (1991). Work with children following disasters. In Herbert, M. (Ed.) *Clinical child psychology: Social learning, development and behavior*. Chichester: John Wiley.

Yule, W. (1992). Post traumatic stress disorder in child survivors of shipping disasters: The sinking of 'Jupiter'. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 57, 200-205.

Yule, W. (1994). Posttraumatic stress disorder. In T. H. Ollendick, N. J. King, W. Yule (Eds.) *International Handbook of Phobic and Anxiety Disorders in Children and Adolescents*, New York: Plenum Press, 223-240.

Deprem, Kayıplar ve Dostluklar

Doğal afetler ve beraberinde gelebilen kayıplar beklenmeyen olaylardır. Bu tür olayları yaşamış kişilerin pek çoğu, kendilerine en acı veren durumlardan birinin, olay sonrası bazı arkadaşlarıyla aralarındaki ilişkinin gittikçe zayıflaması ve bazen de tamamen yok olması olduğunu belirtmektedirler. Hatta çok eski ve çok samimi arkadaşlıklar bile bu tür olaylardan sonra zedelenmektedir. Bazı arkadaşlıklar ise bu zor dönemlere dayanabilmekte, hatta bazen daha da güçlenebilmektedir.

Yaşadığınız bu büyük depremden sonra siz de, arkadaşlarınızın size eskisi gibi yakınlık göstermediklerinden ve eskisi kadar duyarlı

olmadıklarından yakınıyor olabilirsiniz. Bazı arkadaşlarınızın, yaşadığınız bu üzücü olayın hep "iyi" tarafı üzerinde durduklarını, "kötü" tarafını hiç açmak istemediklerini düşünebilirsiniz. Bir kısmının da sadece kendi acılarından ve talihsizliklerinden söz etmelerinden rahatsızlık duyabilir, onların sizin çektiğinizi gözardı ettiklerini düşünebilirsiniz. Bu alandaki bilimsel araştırmalar, bütün bunların aslında iyi niyet temeline dayanan bazı nedenleri olabileceğine işaret etmektedir:

- Arkadaşlarınız bu acı verici olaydan sonra size nasıl davranacaklarını bilemedikleri, yanlış sözler kullanmaktan korktukları için uzak kalıyor olabilirler,
- Yaşadığınız kayıp karşısında gösterdiğiniz tepkilerin yoğunluğunu anlayamayabilirler,
- Aynı olay kendi başlarına gelse ne yapacaklarını bilemediklerinden uzak durabilirler,
- Kayıpları olan biri olarak, daha çabuk olgunlaşabileceğiniz için arkadaşlarınızın değerlerini ve yaşam tarzlarını basit, yüzeysel görebilir, bu nedenle onlardan siz uzaklaşabilirsiniz. Onlar da, sizin kendileriyle birlikte olmak istemediğinizi düşünebilirler,
- Bu acıdan etkilenmekten korktukları için yakınlıktan kaçınabilirler,
- Yasınızın içinde boğulduğunuza ve fazla hassas davrandığınıza inanıyor olabilirler,
- Bazıları da artık bir an önce normale dönmenizi istiyor olabilirler,
- Olaydan sonra gösterebileceğiniz değişik davranışlardan korkuyor olabilirler. Örneğin olaydan önce hayata çok olumlu bakan, kendine güvenli, yakın ilişkiler kurabilen, şefkatli bir insan iken bir anda arkadaşlarınız tarafından çok farklı biri olarak görülüyor olabilirsiniz. Arkadaşlarınız da sizinle olan ilişkilerinde kendilerini güvende hissedebilmek için

ilgili yineleyen düşünceler, duygular ve hayaller (kadının sesi kulağımdan gitmiyor; çocuk ceseti gözlerimin önünden gitmiyor; arkadaşlarda, kendimde ve eşyalarda ceset kokusu, gibi), üzüntü ve moral bozukluğu (canlı olarak çıkarılamayan yaralılar için üzüntü; afetzedeler için üzüntü). Tüm bu tepkiler göz önünde tutularak bu gruba da deprem sonrası psikolojik destek verilmesi, olayla ilgili düşünce ve duygularını paylaşımlarına olanak sağlayacak ve görev sırasında ve hemen sonrasında verilecek psikolojik hizmetlerin (debriefing) kurumsallaştırılması ivedilikle gereklidir.

Deprem sonrası ortaya çıkan travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) çok daha ciddi bir tablodur. Deprem olayının çeşitli yollarla tekrardan yaşanması (elde olmadan tekrarlanan anılar, düşünceler, hayaller ve rüyalar; deprem sanki yeniden oluyormuş gibi hissetme veya davranma; depremi hatırlatan olay veya durumlarla karşılaşınca duyulan yoğun psikolojik sıkıntı), depreme eşlik etmiş olan çeşitli uyaranlardan sürekli kaçınma (deprem hakkında konuşmaktan kaçınma, deprem ile ilgili görünen etkinliklerden kaçınma gibi), Genel tepki düzeyinde azalma (insanlardan uzaklaşma, ilgi kaybı, duygulanımda kısıtlılık gibi) ve aşırı uyarılmışlık belirtileri (uykuya dalmada veya uykuyu sürdürmede güçlük, öfke ve sinirlilik, dikkati toplayamama, aşırı hareketlilik gibi). Travma sonrası stres bozukluğu belirtileri ve tanı koyma kriterleri DSM-IV'te ayrıntılı olarak verilmektedir (DSM-IV, 1994). Deprem sonrası verilecek psikolojik destek ve normalleştirme hizmetleri bu anlamda önleyici hizmetlerdir ve daha ciddi sorunların ortaya çıkma olasılığını azaltır. Ancak deprem öncesi ruh sağlığı, kişilik özellikleri ve depremde yaşanan travmanın derinliği ile bağlı olarak deprem sonrası TSSB'nin bir kısım depremzedede ortaya çıkması kaçınılmazdır. Bu alanda yapılan çalışmalar bunun %10-%15 arasında olduğuna işaret etmektedir (Rubonis ve Bickman, 1991).

Önemli olan deprem sonrası ortaya çıkan ve depremzedelerde yaygın olarak görülen psikolojik tepkilerle bu tablonun karıştırılmaması ve daha şiddetli ve kalıcı tepki gösteren depremzedelerin profesyonel hizmet için yönlendirilebilmeleridir.

Afetlerde hizmet veren personelin daha önceden olaya hazırlanmaları da gereklidir. Bu alanda çalışacak personel kişilik yapıları ve görev için gerekli beceriler göz önünde tutularak seçilmeli, kendilerine stres yönetimi ve strese aşılama programları hizmet içi programlarla verilmelidir.

Deprem sonrası psikolojik destek verecek psikologların eğitimi ve sertifikalı deprem ve hatta afet psikoloğu kavramının Türkiye'de yerleştirilmesi, bundan sonraki afetler için yapılabilecek önemli bir hazırlık olarak belirmektedir. 17 Ağustos depremi sonrası psikologların sahada kazandıkları deneyimler ve alana doğan yoğun ilgi bu konunun ivedilikle ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır. Literatürden elde edilen bilgilerle kendi deneyimlerimizi birleştirerek bir eğitim programının geliştirilip yaygınlaştırılması bu depremin bir kazanımı olacaktır.

Zarar azaltma ve hazırlıklı olma: Halk katılımının güçlendirilmesi

Uzun vadede deprem zararlarının azaltılması için önlemler alınması ve olası depremlere hazırlıklı olmanın gereği ortadadır. Erzincan ve Dinar'da yaptığımız çalışmalarda bu konularda ilginç bulgular ortaya çıkmıştır (Karancı, 1997; Karancı ve Akşit, 1999; Karancı ve Rüstemli, 1995; Rüstemli ve Karancı, 1999). Özetle, Erzincan ve Dinar depremini yaşayan yetişkinlerin büyük bir çoğunluğu deprem zararlarının azaltılabileceğine inanmaktadırlar. Ayrıca, birincil değerlendirme olarak ele alabileceğimiz, yaşadıkları bölgenin deprem riski altında olduğuna ve yakın bir gelecekte tekrardan bir deprem tehlikesi olabileceğini düşünmektedirler. Dolayısıyla bilişsel kuram çerçevesinde (Lazarus, 1993) birincil değerlendirme olarak tehlike algılamakta, ikincil değerlendirme olarak da zarar azaltmak için bir

Yakınlarının Kaybını Anlamaları İçin Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

Ailenin bir üyesi öldüğünde, tüm çocuklar şöyle ya da böyle bundan etkilenir ve yetişkinlerden farklı davranırlar. Yaşı çok küçük olan çocuklar ölümü anlamakta zorlanabilirler. Sevdiği birini kaybeden bir çocuğun kendini güvende hissetmesi ancak ailedeki en yakın üyelerden gelecek sevgi ve şefkatle mümkündür.

Ölüm acısının ve yaşanan karmaşık duyguların üstesinden gelmek çok güçtür. Küçük çocuklar aileden birinin ölümüyle ilgili duygularını dile getiremezler. Bu yüzden çocuklar, ölüm hiç olmamış ve kendileri bundan hiç etkilenmemiş gibi davranabilirler. Ölümle ilgili duygularını anlaşılması zor, farklı davranışlarla ve oyunları ile belli ederler. Çok küçük çocuklar bile, ifade edememelerine rağmen derin bir yas duygusu yaşarlar.

Okul öncesi yaşta çocuklar ölümü genellikle geçici bir durum sanırlar. Ölenin geri gelmesinin mümkün olduğuna inanırlar. Çizgi filmlerde ölen ve tekrar yaşama dönen kahramanlar gibi ölen insanların da canlanıp yeniden yaşama döneceğine inanırlar. Yaşları 5 ila 9 arasında olan çocuklar, ölümü yetişkinler gibi algılamaya daha hazırdırlar ama yine de kendilerinin veya yakınlarının ölebileceğine inanmazlar.

Çocuklar sevdikleri birinin ölümü karşısında nasıl davranırlar?

Yas tepkisi beş aşamadan oluşur. Bunlar şok, korku, öfke, suçluluk ve kederdir. Bu aşamalar, aslında ister çocuk, ister yetişkin, ister doktor, ister hemşire olsun, ölümü yaşayan herkes için geçerlidir. Ancak herkesin bu aşamalardan geçerken gösterdiği davranışlar

farklılaşabilir.

Kardeşi ya da anne-babasından biri ölen çocuk, çok büyük bir şok yaşayabileceği için bu ölümün gerçek olduğuna inanmaz. Sanki olmamış gibi davranabilir. Aile üyeleri ya da akrabalar, kendileri olayın şokunu üzerlerinden atamadıkları için, çocuğu istemeden ihmal edebilirler. "Çocuktur" diye onun neler hissettiği ile ilgilenmeyebilirler. Bu da durumu daha karmaşık hale getirir.

Anne ya da babasının ölümünden sonra çocuk kendisine şimdi kimin bakacağını merak eder, kaygı duyabilir. Sevdiği diğer insanları da kaybedeceğini düşündüğü için yoğun bir korku içinde olabilir. Yakınlarının eteğine yapışır ve sıklıkla kendisini sevip sevmediklerini ya da ne kadar sevdiklerini sorabilir.

Ölen kişi, çocuğun dünyasında çok önemli bir yer tuttuğu, çocuk kendini onun yanında güvende hissettiği ve o kişinin ölümü ile birlikte bu güven duygusunu yitirdiği için çocuk öfkelenebilir, kızabilir ve saldırganlaşabilir. Bunlar normaldir. Bu öfke, onun itiş-kakışmalı oyunlarında, kabuslarında, gergin ve sinirli davranışlarında kendini gösterebilir. Çocuğun öfkelerini, ailenin sağ kalan bireylerine yöneltmesi de epey sık görülür.

Annesi ya da babası ölen bir çocuk genellikle, daha küçük bir çocukmuş gibi davranabilir. Bebeksi tavırlarla, sürekli beslenmeyi, kucaklanmayı ve altının bağlanmasını isteyebilir. Konuşması bebek gibi olur parmağını emmeye, kekeleye ve gece altını ıslatmaya başlayabilir.

**BUNLARIN ÇOK DOĞAL AMA GEÇİCİ
TEPKİLER OLDUĞUNU UNUTMAYIN.**

Küçük çocuklar yakınlarının ölümüne kendilerinin neden olduğuna inanırlar. Şöyle ki, eğer depresyondan çok daha önce, kardeşi, anne ya da babasına kızdığı için, yaşının gereği çok doğal bir tepki olarak, "keşke ölse" diye düşünmüşse bu dileğinin gerçekleştiğini sanır ve



Kümyet, 28.8.99

MODERN ZAMANLAR HADI ULUENGİN

"Sosyal davranış biçimlerini belirlerler... hem de...
ecel yatağına kadar rahat uyutmazlar.

Dolayısıyla, dehşetten kurtulmuş çocuklarımızın
ruh sağlığını koruyabilmek için 'Türkiye Psiko-
loglar Derneği'nin 'UNICEF' yardımı ve Fransız
ve Amerikalı hekimler dayanışmasıyla başlatıldığı te-
rapik kampanya muazzam önem taşıyor.

Derim ki, şükür son tahlilde yine bir sivil giri-
şim olan bu kampanyayı da bütün kalbimizle des-
teklevelim ve ihtivac çağrısı yapıldığı takdirde

Yaşam ölüm

Şeffaf, uzun bir çadır. İçinde rengârenk
kıpırtılar var. Önüne gelince insan biraz
ilerdeki mezarlıkta yaşadığı ölümün
ağırlığından sıyrılıp yaşama sevinciyle
kucaklaşıyor yeniden. Burası Türk Psikologlar
Derneği'nin kurduğu 'oyuncak çadırı'



UNICEF 'çadır okul' açacak

BİRLEŞMİŞ Milletler Çocuk Fonu (UNICEF), dep-
rem bölgelerindeki çocuklar için Amavutluk ve
Makedonya'daki gibi 'Çadır okullar' açılacağını
bildirdi. UNICEF, deprem şoku ile ortaya çıkan travma-
nın tedavisinde uzman çeşitli kuruluş ve psikologlarla
birlikte çalışma yapıldığını, depremin yol açtığı ruhsal
bozuklukları giderme programının çocukların yanı sıra
eğitcileri, sağlıkçıları ve yardım görevlilerini kapsaya-
cağını açıkladı. UNICEF tarafından Yalova, Adapazarı
ve Gölçük'te merkezler kurulurken, UNICEF sözcüsü
Patrich McCormick, çalışmalarını Amerika'nın Sesi
Radyosu'na anlattı. McCormick, ruhsal travma geçiren
çocuk ve yetişkinlerin tedavisi için Türk Psikologlar Der-
neği ile yapacakları yakın işbirliğinin çeşitli şekillerde
gerçekleşeceğini belirterek, şöyle dedi: "Bunlardan biri
oyuncak dağıtmak ve çadırkentlerdeki çocuklara psiko-
loglar göndermek olacaktır. Yakında açılacak okullarda
da bu sorunla ilgilenmeyi sürdüreceğiz."

ADI (1945-1991)

suçluluk duygusu

Depremzedelere psikolojik rehber hazırlandı

ANKARA (Cumhuriyet Bürosu) - Türk
Psikologlar Derneği bünyesinde oluşturulan
Deprem Özel Çalışma Grubu, depremin psi-
kolojik sonuçlarını tanıma ve hafifletmede
yardımcı olacak bir rehber hazırladı. Doğal
afetin ardından duygusal donukluk, hafıza k
bı, suçluluk, güvensizlik ve insanlardan u
laşma gibi psikolojik sorunların yaşan
ceğini belirten psikologlar, bu tür te
normal olduğunu vurguladılar. Psiko-
depremezdele'nin bu tepkileri bilmel
munda depremin psikolojik etkisiz
kolay kurtulabileceğini kaydettiler
de şu önerilerde bulunuldu:

• Bu dönem, kuşkusuz ya-
bir dönemdir. Topar-
te gelmek için za-
uzda inli

rin.
cu.
Sık
ık,
at-
ılır.
nin.
İksel
ır.
a oyun

HÜSSES

AĞUSTOS 1999 CUMA

Yıl: 23 Sayı: 7413

Depremzedelere psik.

Türk Psikologlar Derneği, depremzedeler için "Depremin Sonuç
bir kitapçık hazırladı. Kitapçık, depremzedelerin zihnindeki

M depremin bölgesini yerle bir eden
depremden sonra, yurdun dört bir
yanından 'yaşan' yardımlar,
remzedelere aşırı yaşam koşullarını
ama amacını güderken, bölge insanının
rındaki enkazın' kaldırılma çalışmaları
yaşadı. Türk Psikologlar Derneği,
remzedeler için "Depremin Sonuçlarını
uma ve Hafifletme" isimli bir kitapçık
ırladı. Dernek'ten yapılan yazılı
lamaya göre, Türk Psikologlar Derneği
rem Özel Çalışma Grubu tarafından
ırlanan kitapçık, Başbakanlık Kri-
netim Merkezi'nin desteği ile ilk etapta
xin adet basıldı. "Depremin Sonuçlarını
uma ve Hafifletme" isimli bir kitapçığın
remzedelere kolaylıkla ve hızla
tırılabilmesi için deprem bölgesinde
et vermekte olan kurum ve
et yardım bekleyen Dernek
merkezinden

çıkışta... normaldir. Kendinize karşı
sabırlı olun.

✓ Alkol ve uyuşturucu ilaçlardan uzak
durun. Bunların yarardan çok zarar
olacaktır.

✓ Kendinizi yapıcı bazı faaliyetlerle
oyalayın. Bu oyalama çabaları, başkalarına
yardımcı olmak, şu anda olabildiğince
hayatınızı düzene koymaya çalışmak ya da
çocuklarınızla daha yakından ilgilenmek
biçiminde olabilir.

✓ Bu depremden sonra yaşanan korku
ve kaygı, özellikle çocuklar için çok
zorlayıcıdır. Bazı çocuklar, daha küçük
yaşlarda yaptıkları gibi, parmak emme, altını
islatma gibi davranışlara geri dönebilirler.

Kab-

tüm bu olanlardan kiş
güçlenerek çıkabilen
✓ Gündelik yaşa
düzene sokun
✓ Planlara tür
sağlayın
✓ Kendi d
✓ Çocuk
dayak atm
✓ E

'Alkol kullanmayın'

■ ANKARA (ANKA) -
Türk Psikologlar Derneği,
deprem felaketinden
etkilenen vatandaşları
uyuşturucu ve alkol
kullanmamaları konusunda
uyarıırken, bir dizi öneriyi
de içeren bir kitapçık
bastırdı. Türk Psikologlar
Derneği Deprem Özel
Çalışma Grubu, deprem
bölgesindeki vatandaşlara
dağıtılmak üzere ilk
aşamada 20 bin adet
"Depremin Sonuçlarını
Tanuma ve Hafifletme"
başlıklı kitapçık bastırdı.
Kitapçıkta depremden
yaşananlardan kurtulmak
için kesinlikle alkol ve
benzeri maddelere
yönelinmemesi istenildi.

Genellikle kaygı ve korkuları olan çocuklar yeteneklerini küçümserler ve herhangi bir başarıdan dolayı kendilerini ödüllendirmeyi bilmezler. Anne babaların yaklaşımı ve beklentileri çocuğun kendine güvenini ve başa çıkma yollarını etkileyecektir. Modelleme için aileden başka kardeşler, televizyon ve öğretmenler de alternatif kaynaklardır. Gözle-yerek öğrenme çok önemli olduğundan olumlu örneklerin izlenmesi, korku davranışının azalması için kullanılabilir.

Baş çıkmanın kolaylaşması için önceden de belirtildiği gibi ilk basamak bilgilendirmedir. Depremden etkilenen bölgenin büyüklüğü ve yıkımın fazlalığı etkilenmiş olabilecek her çocuğun tek tek ele alınmasını olanaksız hale getirmektedir. Bunun için birçok kuruluş tarafından broşürler bastırılmış ve dağıtılmıştır. Burada amaç anne babalara, bölgede çalışan doktor, hemşire, ebe ve öğretmen gibi görevlilere çocukların karşı karşıya olduğu riskleri ve bunlara karşı yapılabilecek olanları açıklamaktır. Aslında bu bilgilendirmelerin depremden önce yapılmış olması çok daha faydalı olurdu. Baş çıkma yöntemlerinin bireylere önceden öğretilmiş olması olaya verilen tepkileri değiştirecek ve insanların eski durumlarına dönmelerini kolaylaştıracaktır. Ancak ülkemizde özellikle çocuk ruh sağlığına yönelik ilginin yeterli olmayışı bunun gerçekleştirilmesini geciktirmiştir. Depremden sonra ise çeşitli medya kuruluşlarında bilgilendirici yayınlar yapılmıştır.

Kobe depreminden sonra bölgedekiler için telefonla danışma hatları kurulmuştur (Nagao ve ark., 1995). Bu hatların halkı bilgilendirmekte oldukça faydalı olduğu, ancak en fazla ihtiyacı olanlara ulaşılmakta yine de güçlükler yaşandığı bildirilmiştir.

Afet bölgelerinde çalışan gönüllülere verilen desteğin koruma açısından önemi gözardı edilmemelidir. Ekibimiz izcilere, askerlere, muhtarlara, Kızılay görevlilerine ve

hemşirelere destek olmaya çalışmıştır.

Deprem sonrası önemli bir nokta, yukarıda belirtildiği gibi zaten toplumumuzda yüksek oranda görülen dini korkular gibi korkuların bilinçsiz şekilde körüklenmesidir. Bir diğer önemli nokta da, bu insanların depremle ilgili olmayabilecek diğer hastalıklar, günlük yaşam olayları, insan ilişkileri gibi konularda da sorunları olabileceğidir. Pek çok birey böyle durumlarda depremle karşılaştırıldığında önemsiz gibi duran böyle konularda yardım istemekte zorlanırlar. Hatta bazen profesyonel psikolojik danışmanlar ve klinisyenler de bu gibi sorunları hafife almak gibi bir tavır alabilirler. Oysa herşeye rağmen yaşamın devam ettiği bu bölgelerde, insanların normal koşullar altında ciddi sıkıntı yaratabilecek bu gibi sorunlarıyla da ilgilenilmesi ve bireylerin bu konularda da yardım isteyebileceklerinin onlara bildirilmesi önemli görülmektedir.

Sık sık bu tip felaketlerle karşılaşan ve bundan sonra da yaşadığımız coğrafya nedeniyle yeniden böyle olaylarla karşılaşma olasılığı yüksek olan toplumumuzun, bu gibi afetlerin olası zararlı psikolojik sonuçlarından korunabilmesi için yeterli destek birimlerinin oluşturulması ve genel olarak topluma stresle, korkularla başa çıkma yollarının öğretilmesi gereklidir. Bunun için de konuyla ilgilenenlerin ve bu bilgiyi topluma aktarabileceklerin yakın işbirliği gerekmektedir.

Kaynaklar:

- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, 4th Ed., Washington DC.
- Adams P. R. & Adams G. R. (1984) Mount Saint Helens's ashfall: Evidence for stress reaction. *American Psychologist*, 39, 252-260.
- Arslan, L., Verhulst, F. C., Van der Ende & Erol, N. (1997). Understanding childhood (problem) behaviors from a cultural perspective: Comparison of problem behaviors and competencies in Turkish immigrant, Turkish and Dutch children. *Social Psychiatry and Social Epidemiology*, 32, 477-484.
- Band, E. B. & Weisz, J. R. (1988) How to feel better when it feels bad: Children's perspectives on coping with everyday stress. *Developmental Psychopathology*, 24, 247-253.
- Erol, N., Şahin, N. & Özcebe, H. (1990). Çocukluk korkuları-Korku tarama ölçeğinin psikometrik özellikleri ve geçekondü kesimine ilişkin norm çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1, 31-38.
- Erol, N. & Şahin, N. (1995). Fears of children and the cultural context. The Turkish norms. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 4, 85-93.
- Fonseca, A., Yule, W. & Erol, N. (1994). Cross-cultural issues. In T.H.

olabildiğince eskilerine benzetmeye çalışın. Örneğin, yemek saatlerini, onu yatırdığınızda masal anlatmayı, öğleden sonra uykularını sürdürün. Alışkanlıkların birden ortadan kalkması özellikle daha büyük çocuklarda kendi başına ciddi bir stres yaratabilir.

✓ Bu olaydan sonra, kendinizin de neler hissettiğini çocuklarınızla paylaşın; başınıza gelenlere nasıl olumlu bir şekilde yaklaşmaya çalıştığınızı anlatın. Örneğin şöyle bir şey söyleyebilirsiniz: "Evden ayrılmak zorunda kaldığımız için ben de çok üzgünüm, ağlamamın nedeni bu. Gel bana bir sarıl. Çok iyi gelecek." Çocuklarınızın duygularını ve yaşadığı sıkıntıyı anladığınızı ve hepsini kabul ettiğinizi de belirten sözcükler kullanın. Örneğin, "Ahmetçiğim, ağlamanın hiç bir sakıncası yok. Ağlayabilirsin. Halanlarda rahat edeceğiz." Çocuğunuza, hissettiklerini dinlemeye hazır olduğunuzu, yaşadığı duyguların hepsinin çok normal olduğunu söyleyin.

✓ Cesaret, sabır, kararlılık, yardımlaşma, problemleri çözmeye çalışma ve sorunlarla başa çıkma konusunda çaba gösterme gibi davranışlarınızla, çocuklarınıza örnek olmaya çalışın. Çocuklarınızın dikkatini, benzer felaketi yaşamış diğer ailelere ve onlara yardımcı olmaya çalışan diğer insanlara çekmeye çalışın. "Ellerinden geleni yapıyorlar Ayşeciğim. Bak dün bütün gece karşı evdekileri kurtarmaya çalıştılar. Komşularımız da aynı şekilde uğraşıyorlar. Bu işi atlatmak için hep birlikte çalışmalıyız" şeklinde bir şeyler söyleyebilirsiniz. Çocuğunuza yardımcı olmak için, yaşadıklarınızla nasıl baş ettiğinizi anlatabilirsiniz. Örneğin, "Kendimi kötü hissettiğimde birlikte yaşadığımız güzel günleri düşünüyorum ve kendime ileride herşeyin yeniden düzeleceğini

hatırlatıyorum. Bu beni biraz olsun rahatlatıyor, belki sen de denersin."

Rahatlamak ve sakinleşmek için kendinize zaman ayırın. Kriz ortamından uzaklaşmak için kendinize çok kısa bir ara verin. Örneğin bir kaç dakika yürüyün. Zihninizi sakinleştirmeye çalışın. Eğer siz sağlam olursanız ailenize daha çok yardım edebilirsiniz.

Son olarak kısaca şunları öneriyoruz:

- Gündelik yaşamınızı en kısa zamanda düzene sokun,
- Planlara tüm ailenin katılmasını sağlayın,
- Kendi duygularınızı paylaşın,
- Çocuklara bağırıp çağırmaktan ve dayak atmaktan kaçının,
- Eğer çocukları bir yere göndermek zorundaysanız bunu onlara mutlaka anlatın ve onlarla iletişimi kesmeyin,
- Yardım istemekten korkmayın! Böyle bir felaketle kimse tek başına başedemez,
- Sizin için en önemli olan işleri belirleyin ve bunları sırayla ele alın,
- Sezgilerinize güvenin. Buraya kadar başardığınıza göre gerisini de halledersiniz.

Kaynaklar:

- American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. "Facts for Families" : www.trauma-pages.com
- Chris, P. Facts for Families-American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. "Helping Children After a Disaster." <http://www.trauma-pages.com/aacap.htm>
- Disaster Training International. "After a Disaster: What You Can Do With Your Children." <http://www.disastertraining.org/after.htm>
- Fema and The American Red Cross. "Helping Children Cope with Disaster": www.trauma-pages.com
- University of Illinois Extension Disaster Resources. "Helping Children Cope With A Disaster." <http://www.ag.uiuc.edu/~disaster/facts/kidcope.html>

görüntüler,

- Ambulans, vinç ve kepçe gibi araçlar.

2. Kayıpları hatırlatan özel günler.

- Ergenin ölen kişiyle paylaştığı olaylar, bayram doğum günü gibi kutlamalar,
- Ergenin evini ya da ailesinden birini kaybetmesi sonucu ortaya çıkan yaşam sorunları,
- Ailenin gelirinde azalma,
- Ailenin diğer üyelerindeki yas ve depresyon tepkileri,
- Ailede temel rol ve işlevlerin değişmesi, sorumlulukların artması,
- Bazı imkanların elden gitmesi (örn., spora devam edememe),
- Korunma ve güven duygusunun kaybolması.

3. Deprem sonrasında değişen yaşam koşulları:

- Sevdiği insanların yanında olmaması,
- Anne ya da babasının yasta olması,
- Anne ve babasının güç yaşam koşullarıyla uğraşırken kendisine zaman ayıramaması,
- Değer verdiği özel eşyalarını kaybetmiş olması,
- Koşulların deprem öncesindekinden daha kötü olması,
- Tanımadığı kimselerle bir arada yaşaması.

Bir Öğretmen Olarak Depremden Etkilenmiş Çocuk ve Ergenlere Nasıl Yardım Edebilirsiniz?

Bu türden önemli travmatik olaylardan sonra toplumun yaralarının sarılmasında öğretmenlerin ve okulun rolü çok önemlidir. Öğretmenler olarak sizin en önemli sorumluluğunuz, öğrencilerinizin içinde bulunduğu duygusal durumu göz önüne alarak onlara en iyi eğitimi sağlamaktır. Bu öğretim yılında sizler, hem kendi yaşadığınız kayıplarla başa çıkmak, hem öğrencilerin depremin psikolojik etkilerinden kurtulmalarına yardımcı olmak, hem de onlara normal gelişimleri doğrultusunda eğitim vermek zorundasınız. Bu kolay bir iş değildir. Kendinizi iyice zorlanmış hissedebilirsiniz. Aşağıdaki öneriler, önünüzdeki bu zor dönemde sizlere bir parça destek olabilir. Bununla beraber, öğrencinizin psikolojik sorunları baş edemeyeceğiniz boyutlara varmış olabilir. Bu öğrencilerinizi vakit geçirmeden psikolojik yardım almak üzere bir uzmana ulaşmalarına yardımcı olmalısınız.

Önce Kendinizi Hazırlayın

Çocuklara yardım edeceğiniz için başta sizin kendinizi iyi hissetmeniz gereklidir. Depremi siz de yaşadığınız için aynı türden travma deneyimlerine sahip olabilirsiniz. Karşınızdaki öğrencilerin ve ailelerinin sorunları, size kendi sorunlarınızı hatırlatabilir. Bu yüzden çocuklara destek vermek için kendinizi hazırlamak durumundasınız:

- ✓ Diğer öğretmen arkadaşlarınızla konuşmak ve birbirinize destek vermek için zaman ayırın.
- ✓ Fiziksel açıdan kendinize iyi bakın. Düzenli yemek yiyin ve uyuyun. Gerekli tıbbi kontrollerinizi yaptırın. Ailenizden birinin yardıma ihtiyacı varken başkalarına bir şey öğretmek zor bir iştir. Bu yüzden kendi ailenizin ihtiyaçlarını

Çocuklarınıza
sarılın ve
dokunun...

TÜRK Psikologlar Derneği, deprem felaketini yaşayan ve psikolojik olarak etkilenen insanlara yardımcı olmak amacıyla "Deprem Özel Çalışma Grubu" oluşturdu. Uzmanlar, özellikle depremden sonra yaşanan korku ve kaygının çocukları daha fazla etkileyeceğine işaret ettiler ve şu önerileri getirdiler:

- Çocuklarınızla daha fazla zaman geçirin. Onlara sarılın, dokunun.
- Gerginliklerini azaltmak için oyun imkanları tanıyın.
- 9 yaşından büyük çocuklarınızın sizinle ayrıntılı konuşmalarına izin verin. Duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri için onları destekleyin. yüreklenendirin. Bu sayede felaketle ilgili olarak kafalarındaki sorulara cevaplar bulabilirler ve korkuları azalır.

Yemek yemek, oynamak, uyulak gibi faaliyetleri mümkün olduğunca belli saatlerde yapmalarını sağlamaya çalışın.

Deprem ardından çocuklar!

Çocuğunuz yalnız kalmaktan, sürekli deprem olmasından korkuyorsa... Daha önce yapmadığı davranışlar sergiliyorsa... Ona doğru biçimde yaklaşmalısınız...

■ Selin ERTÜRK

Küçük çocuklar depremin kendisinden korkabildikleri gibi, bu olayın yaşamlarında yol açacağı değişikliklerden, belirsizlikten ve sorunlardan da korkabilirler. Böyle bir felaketten sonra çocuğun yaşadığı psikolojik sıkıntı, davranışlarında değişimlere ve bir takım belirtilere yol açabilir. Türk Psikologlar Derneği bu konuda hazırladığı kitapçıkta bu konuya ilave açıklamaları...

sonra ortaya çıkabilir.

Ne yapabilirsiniz?

• Çocukları, yaşanan olaylar hakkında bilgilendirin. Onlara destek olmak, aile ve akrabaların felaket sonrası yaralarını sarma çalışmalarında onlara görev vermek, bir arada oldukları duygusunu yaşamlarına da katkıda bulunur.

YAŞANANLARIN PSİKOLOJİK ETKİLERİ NASIL GİDERİLECEK?

28 Ağustos 1999 Nöbet

Nasıl sarılacak ruhlardaki yaralar

Türk Psikologlar Derneği, deprem sonrası ortaya çıkan sonuçları tanımak ve hafifletmek amacıyla bir rehber hazırladı. Rehberde, depremin psikolojik etkileriyle nasıl başa çıkılabileceği, alınacak önlemler ve çocukların bu felaketle başa çıkmalarını sağlamak için yapılması gerekenlerle, çocukların ölümü kabul etmelerine nasıl yardımcı olunabileceğine bir öneriler yer alıyor.

Neşe SARIDOĞAN

Kocaeli, Sakarya, Yalova, İstanbul ve Bolu illerini yerle bir eden deprem felaketi, yarattığı ekonomik ve sosyal fatura kadar, psikolojik etkileriyle de çokca...

Deprem sonrası çocuk eğitimi
■ ANKARA (Cumhuriyet Bürosu) - Türk Psikologlar Derneği Deprem Özel Çalışma Grubu, yaşanan doğal felaketin ardından "aile" ve "okulun" önemli iki kurum olduğunu kaydetti. Türk Psikologlar Derneği Deprem Özel Çalışma Grubu adına yapılan açıklamada, afet sonrası özel ilgi gerektiren çocukların yardım alabilecekleri yerlere yönlendirilerek bir arada yürütülen okul etkinlikleriyle rehabilitasyon sağlanabileceği belirtildi.

Bunlar normaldir. Bunların neler olduğunu bilmeniz, korkularınızı kontrol etmeniz için önemlidir. Birlikte çalışarak bu süreçte yardımcı olmaya çalışın.

Türk Psikologlar Derneği Bursa Şubesi'nin düzenlediği organizasyonla Yalova'ya gelen Psikolog Hicran İnandılar ve Psikolog Yılmaz Gürkan ise çalışmalarını stadyumda kurulan sahra hastanesinde sürdürüyor. Çocuklara terapi çalışması yapan İnandılar şöyle diyor: "Amacımız özellikle çocuklara yardım etmek. Yaşadıkları sıkıntılara uygun tepkileri ortaya çıkarmalarını her anda ortaya çıkarmalarını destekliyoruz. Çocukları dinleten çok etkileniyoruz, biz de onlara duygularımızı anlatıyoruz, gözyaşlarımızı ise akışına bırakıyoruz."

bundan büyük bir suçluluk duyabilir. Çocuk baş ve mide ağrısı çekebilir, kendisinin de öleceğinden korkabilir. Daha büyük çocuklar ölen kişiyi taklit edici davranışlar içine girebilir.

Çocuğun ölüm olayı karşısında gösterebileceği bu davranışların hepsi normaldir. Bu tür bir yas sürecinden geçen kişi için zaman önemli bir etmendir. Uzmanlara göre, çocuğun önemli bir ölüm olayının ardından 6 ay sonra, artık yavaş yavaş normal davranışlarına dönmesi ve günlük yaşantısını sürdürmesi beklenir. Ancak aileler, bu davranışların yanında, normal olmayan belirtilerin de farkında olmalıdırlar. Ölümü izleyen haftalarda, bazı çocukların ölen yakınının sağ olduğu konusunda ısrar etmesi doğaldır. Ama ölümün uzunca bir süre inkar edilmesi veya ölenin arkasından ağlayıp üzülmekten kaçınmak üzüntüyü uzun bir süre bastırmak, sağlıklı tepkiler değildir. Bu davranışlar, daha ileride kendilerini ciddi sorunlar halinde gösterebilirler. Eğer bu altı aylık süre sonunda, söz konusu tepkiler devam ediyorsa ve aşağıdaki türden belirtiler varsa, çocukla ilgilenen kişilerin bir öğretmen, çocuk doktoru ya da bir ruh sağlığı uzmanından yardım istemeleri yararlı olacaktır.

- Çocuğun altı aydan daha uzun sürecek şekilde, gündelik olaylar ve faaliyetlerle ilgilenmemesi, herşeye karşı ilgisiz olması;
- Altı aydan daha uzun bir süre, "bebeksi" davranışlarını sürdürmesi;
- Ölen kişinin davranışlarını aşırı şekilde taklit etmesi, sürekli onunla beraber olmak istediğini tekrarlaması;
- Arkadaşlarından uzaklaşması;
- Okul başarısının çok önemli bir şekilde gerilemesi; okula gitmek istememesi;

Ölüm Olayının Çocuğa Söylenmesi

Sevilen birinin ölümünün ardından geride

kalanlar için en zor işlerden biri, bu konuyu çocuğa söylemektir. Aile üyeleri zaten kendileri kederliyen, bu sorun katmerlenmektedir

Ölümü kabul etmek ve bu üzüntünün üstesinden gelmek, pek çok yetişkin için bile çözülmesi zor bir sorun olduğundan, onlar çocukların da bu konuyla başedemeyeceğine inanırlar. Ölümle ilgili konuşmalardan, törenlerden çocuğu uzak tutmaya çalışarak, onu koruyacaklarını sanırlar. Asıl bu durum çocukları kaygılandırır, şaşkınlık yaşamalarına ve kendilerini yalnız hissetmelerine yol açar. Çevrelerindeki insanlardan en çok destek ve güvence istedikleri bir zamanda, zihinlerini kurcalayan pek çok soruyla başbaşa kalırlar. Bu sorulardan bazıları arasında: "Bana şimdi kim bakacak?", "Babam/annem/kardeşim/dedem, vb. neden öldü?", "Ne zaman gelecek?" gibi sorular bulunmaktadır. Çocukların bu sorularına, onların anlayabileceği bir dille, olabildiğince gerçek ama basit cevaplar verin. Örneğin, 5 yaşından küçük bir çocuğa, ölen kişinin, uzun bir yolculuğa çıktığını, bu yolculuğun bildiğimiz yolculuklardan farklı olduğunu, o yüzden kendisine veda edemediğini ama her zaman bizi sevmeye devam edeceğini, bizi düşüneceğini söyleyebilirsiniz. Eğer çocuk 6 yaşında ya da daha büyük ise, ölümü, diğer canlıların (bir çiçek veya bir hayvan gibi) ölümü ile ilgili bir örnek vererek açıklayabilirsiniz.

- ✓ Ölümün ardından olabildiğince kısa bir sürede gündelik yaşantıya dönün. Kimsenin kendisini bırakmayacağına, onu sevip bakacağına inanabilmesi için, şefkat ve ilginizi sık sık, çok açık bir biçimde gösterin. Sorularına yanıt vermiş olsanız bile o size tekrar tekrar sorabilir.
- ✓ Sabırlı davranın ve sorularını tekrar tekrar yanıtlayın. Bazen çocuğun sorularının cevaplanması kadar sormaya cesaret edemediği ancak sizin sezdiğiniz ihtiyaçları da önemli olabilir. Bunların hepsi için çocuğu tatmin edecek şekilde açıklama yapmaya

etmeyen çocuğunuzun kavga etmesi;

- ✓ Daha hareketli olma ve yerinde duramama;
- ✓ Felakete ilişkin korkular yaşama; örneğin, sizden tamamen ayrılacağından korktuğu için yanınızda yatmak isteyebilir, yağmurdan gök gürültüsünden ve fırtınadan korkabilir;
- ✓ Uykuda kabuslar görme, çılgılık atma ve yatak ıslatma;
- ✓ Yalnız kalmaktan, yanındakilerin uzaklaşmasından korkma, peşinizde dolanma, okula ya da kreşe gitmekten korkma, tuvalette yalnız bırakılmaktan korkma;
- ✓ Parmak emme, altını ıslatma, biberondan beslenmeyi isteme, sürekli kucakta tutulmayı isteme gibi bebeksi davranışlar gösterme;
- ✓ Doktor tarafından sebebi bulunamayan mide bulantısı, karın ağrıları, kusma; baş ağrısı, baş dönmesi, beslenme ve uyku düzensizlikleri gibi şikayetler gösterme;
- ✓ Sessizleşip içine kapanma, yaşanan bu olaylar üzerinde konuşmaktan kaçınma;
- ✓ Sürekli bu konu üzerinde konuşmayı isteme (özellikle daha büyük çocuklar) ya da oyunlarında ve masallarında deprem felaketine ilişkin konuları işleme;
- ✓ Bu deprem felaketinin, kendisinin daha önceden yapmış olduğu bir "kabahat" yüzünden olduğunu düşünüp, suçluluk duyma.

Bazı çocuklar bu davranışların hiçbirini göstermeyebilir, yaşadıkları sıkıntı dıştan farkedilmeyebilir ve herhangi bir belirti gözlenmeyebilir. Bazı çocuklarda ise bu sıkıntılara bağlı davranışlar, haftalar ya da aylar sonra ortaya çıkabilir.

Çocuklarınıza bu konuda yardım etmek için neler yapabilirsiniz?

- ✓ **Çocukları, yaşanan olaylar hakkında bilgilendirmenin büyük yararı vardır;** onlara destek olmak, aile ve akrabaların felaket sonrasındaki yaraları sarma çalışmalarında onlara görev vermek, aile ve akrabaların birarada oldukları duygusunu yaşamalarına da katkıda bulunur. Bu zorlukları birlikte aşabilmek, deprem felaketinden çok sonraları bile sürebilecek ve aile bağlarını güçlendirecek bir "birlik beraberlik" duygusu yaşatacaktır.

- ✓ **Yaşadıklarınızla ve durumla ilgili olarak bir şey saklamadan, yanlış bilgi vermeden onunla anlayabileceği bir dille konuşun.** Konuşurken diz çökün ve onun göz hizasına gelmeye çalışın, ellerini tutun, unutmayın çocuğunuzun güven ve destek dolu dünyası bir anda yerle bir olmuştur. **Sorularına doğru ve basit cevaplar verin.** Ailenize neler olduğunu çocuklarınıza açıklayın. Onların anlayacağı basit sözcükler kullanın. **Doğruyu söyleyin.** Örneğin, okul öncesi bir çocuk için, "*Ayşe, deprem oldu ve evimiz yıkıldı. Bir süre onun içinde oturamayacağız. Teyzenlere gideceğiz*" gibi bir açıklama yeterli olabilir. **Yaşadığınız bu ciddi durumu, olduğundan daha hafif bir şekilde aktarmaya çalışmayın. Ancak varolanı da abartmayın.** Çocuğa, ailesinin, akrabaların ve diğer tanıdıkların koruması altında olduğu konusunda güvence verin. Onlara şu tür cümlelerle yaklaşabilirsiniz: "*Evet canım, deprem tehlikeli bir şey. Başımızdan çok üzücü olaylar geçti. Ama bizler şimdi güvencedeyiz. Bak! bu konu ile ilgili kişiler ve tüm yardım kurumları bize yardım ediyor, hepsi geçecek ve eski günlerimize döneceğiz*".

Çocuğun başına gelen felaketi anlamasına yardımcı olun. Çocuklar anlamadıkları şeylerden korkarlar. Çocuğa depremin ne olduğunu, nasıl oluştuğunu, çok ender olarak ortaya

dikkat edin. Örneğin "Babam ne zaman geri gelecek?" sorusunun altında, "Bize kim bakacak?", "Bizi kim koruyacak?" korkusu olabileceğinden, yanıtınız şöyle olabilir: "Yavrum, babam maalesef geri gelmeyecek, biz onu artık göremeyeceğiz ama hep seveceğiz. Hep düşüneceğiz. Ama merak etme hayatımız çok fazla değişmeyecek, sen okuluna gidebileceksin, arkadaşlarınla oyun oynamayı sürdürebileceksin. Ben de hep yanında olacağım ve seni koruyacağım."

Çocuk böyle bir durumda yapılması gereken uygun davranışların da ne olduğunu bilemeyebilir. Sorular sorması, hissettiklerini söylemesi için cesaret verin. Kendi başınızdaki geçmiş ölüm olaylarında neleri merak ettiğinizi; ailedeki bu kayıpla ilgili olarak yaşadığınız duyguları paylaşın. Ama asla, "Metin olmalısın, ağlamamalıydın, sen ağlarsan o da üzülür gibi" sözlerle, neler hissetmesi, neler hissetmemesi gerektiğini söylemeyin.

- ✓ **Size sevgisini göstermesine izin verin.** Yakın bir zamanda sevdiği başka insanların ölmeyeceği konusunda güvence verin. Ölüm olayının çocuğun o kişiye yönelik herhangi bir kızgınlığıyla ilişkili olmadığını özellikle vurgulayın.
- ✓ **Cenaze töreninin ne olduğunu ve neden yapıldığını açıklayın, fakat gelmesi için ısrar etmeyin.** Cenaze törenine katılma konusunda çocuk çok ısrarcı olursa katılmasında sakınca yoktur. Korku içinde olan bir çocuğu cenaze törenine gitmesi için zorlamak doğru değildir. Onun yerine, dua etmesi, bir süre sonra ziyaret etmek amacıyla kabristana götürülmesi uygun olacaktır.
- ✓ **Çocuklar bir kez ölümü kabullendiklerinde, yaşadıkları üzüntüyü, zaman zaman ve bazen de hiç beklenmedik anlarda ifade edeceklerdir ve bu uzun sürebilir.** Geride kalan akrabaların, çocukla birlikte

olabildiğince fazla zaman geçirmeleri, ona korku ve üzüntülerini açıklamak için olanak tanımaları çok yararlıdır. Ancak özellikle okul çağındaki ve daha büyük çocukların, istedikleri zaman yalnız kalmalarına da izin verin. Zaman zaman üzüntülerini kendi başlarına yaşamak istemelerini anlayışla karşılayın.

ÇOCUKLARIN ÖLÜMÜ ANLAMALARI VE ÖLÜMÜN ÜSTESİNDEN GELEBİLMELERİ İÇİN, HER FIRSATTA ÇOCUĞU SEVİN, YALNIZ KALMAYACAĞINA VE GÜVENDE OLDUĞUNA İNANDIRIN. GERÇEKLERİ ANLAYACAĞI DİLLE ANLATIN VE VERDİĞİNİZ YANITLARIN TUTARLI OLMASINA DİKKAT EDİN.

Kaynaklar:

FEMA and the American Red Cross. "Helping Children Cope with

Disaster. <http://www.trauma-pages.com/>

American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP).

"Children And Grief": www.parentshandbooks.org

The National Institute of Mental Health (NIMH). "Helping Children And

Adolescents Cope With Violence And Disasters":

<http://www.nimh.nih.gov>

Disaster Training International. After A Disaster: What can you do with your children": www.disastertraining.org

"Onları hep seveceğim"e; "Birlikte ne güzel günlerimiz oldu" ya ve, "Ben varolduğum sürece onları da anılarımda yaşatacağım"a doğru bir gelişim göstermesine yardımcı olun.

Sevdiklerinizin kaybına bağlı bu acının, onların bir zamanlar var olduğunun ve sizin tarafınızdan çok sevildiklerinin bir göstergesi ya da kanıtı olduğunu kendinize hatırlatın. Bu tür bir bakış açısı, acınızı daha katlanılabilir kılacak ve belki bir parça avunmanıza yardımcı olacaktır.

Kaynak:
Project REBOUND Ruh Sağlığı Bölümü, Los Angeles, aynı adlı broşüründen uyarlanmıştır.

Depremlerin Psiko-Sosyal Boyutları: Erzincan, Dinar ve 17 Ağustos 1999 Marmara Depremleri

Prof. Dr. A. Nuray Karancı*

17 Ağustos Marmara Depremi hepimizi sarstı. Deprem bölgelerinde yaşayanları ve bölgede yakınları olanları birinci derece depremzede, bölgeye yardım ve/veya görev nedeni ile gidenleri ikinci derece ve depremi medyadan ve farklı yollardan izleyenleri ve ekonomik etkilerini hissedenleri ise üçüncü derece depremzede olarak kabul edersek, hepimizin farklı derecelerde etkilendiğimiz açıktır. Bu yazıyı hem 1992 Erzincan depreminden beri depremlerin psiko-sosyal boyutları ile ilgili araştırmalar ve uygulamalar yapmış olan bir psikolog olarak, hem de bir vatandaş olarak yazmak ve gözlemlerimi meslekdaşlarımla paylaşmak istedim. Depremzedelere paylaşımın acıları hafiflettiğini söylüyoruz, belki de bu yazıda böyle bir motif

* ODTÜ, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü.

de bulunuyordur. Ancak, tüm bunların ötesinde Türkiye'de psikoloji biliminin deprem konusunda yapabileceği çok şeyler olduğuna inandığım için bu yazıyı hazırladım.

Depremleri genel olarak afet olayları çerçevesinde ele aldığımızda afetlerin çeşitli safhaları olduğunu hatırlamak önemlidir (Ergünay, 1996). Depremleri, şu aşamalarda inceleyebiliriz.

- Deprem sonrası kurtarma ve ilk yardım,
- Geçici iskan,
- İyileştirme ve yeniden yapılanma,
- Önleme ve zararları azaltma,
- Hazırlıklı olma.

Bu aşamaları dairesel olarak düşündüğümüzde, deprem olayına yaklaşımımızın bir süreklilik içerisinde olması gerektiği ortadadır.

Aynı zamanda afetler ve onların yönetimi çok disiplinli bir alandır. 17 Ağustos depremi ile gördüğümüz bu olgu, psikolojinin dışında, jeoloji, mühendislik, şehir ve bölge planlama, sosyoloji, kamu yönetimi, iktisat ve uluslararası ilişkilerin bu alana önemli katkıları olabileceğini göstermiştir. Afet yönetiminde farklı sektörlerin işbirliği içerisinde çalışabilmelerinin önemi de Marmara Bölgesi depreminde ortaya çıkmıştır. Kamu kesimi, belediyeler ve sivil toplum örgütlerinin eşgüdüm içerisinde çalışabilmeleri ve sadece afetten sonra değil, tüm aşamalarda uyum içerisinde olabilmeleri çok önemlidir. Özellikle, zarar azaltma ve hazırlıklı olabilmek aşamalarında bu sektörlerin işbirliği sağlanarak halk katılımını güçlendirebilmek de, etkili bir afet yönetimi sisteminin kurumsallaştırılabilmesi için gereklidir. Deprem sonrası çok sayıda sivil toplum örgütü ve gönüllü bölgeye hizmet götürmüştür. Ancak, bu hizmetin koordinasyonunda önemli sıkıntılar olduğu gözlenmiştir. Devlet, belediye, sivil toplum örgütleri ve özel sektörün çabalarının nasıl koordine edilebileceğinin araştırılması, ve böyle bir koordinasyonun kurulabilmesi bundan sonrası için odaklanılması gereken önemli bir konudur.

çalışmalarda, acıyla başa çıkmada işe yarar olarak değerlendirilmiştir. Şu anda size çok zor gelse de, bu önerileri uygulamaya çalışmanızın zamanla acınızı biraz olsun hafifletebileceğini ve kendinizi daha iyi hissettiğinizi göreceksiniz.

- Acılarımızın biraz daha katlanılabilir hale gelmesi epey zaman alacaktır. Bu yüzden kendinize ve aynı kaybı yaşayan yakınlarınıza karşı sabırlı olun.
- Bu kayıp daha önce yaşadığınız hiçbir acıyla karşılaştırılamayacak kadar büyük olsa da, daha önce yaşadığınız acılar sırasında acınızı hafifletmek için yaptıklarınızı hatırlamaya ve yine bunları yapmaya çalışın.
- "Keşke"lerle başlayan düşünceleriniz yüzünden pişmanlıklar ve suçluluk yaşadığınız durumlarda, bu duyguları yaşayan siz değil de bir arkadaşınız olsaydı, ona neler söyleyeceğinizi düşünün ve kendinize de bunları hatırlatın.
- Olabildiğince erken bir zaman içinde, yaşadığınız kayıp olayından önceki gündelik yaşantınıza (çalışma hayatı, ev işleri, alış veriş, ziyaretler, vb.) dönmeye çalışın. Böylece aklınızı o olaydan uzaklaştırıp, zihninizi dinlendirebilirsiniz.
- Daha önce yaşadığınız acılar bu acıyla kıyaslanamasa da, bugüne kadar ayakta durabildiğinizi kendinize hatırlatıp, başedebilme gücünüzü gözardı etmeyin.
- Kaybettiğiniz kişiyi hatırlatan olay, eşya, resim, yer, vb. hatırlatıcılarla zaman içinde, yavaş yavaş yüzleşmeye çalışın. Başlangıçta bunu yapmak çok acı verse de uzun vadede acınızın katılaşmasını önleyeceği için daha katlanılabilir düzeye gelmesinde yardımcı olacaktır.
- Yaşadığınız olayı, kaybınız karşısındaki duygu, düşünce ve davranışlarınızı, yakınlarınızla ya da benzer kayıpları olanlarla

paylaşmaya çalışın, ağlamaktan sakın kaçınmayın. Paylaştıkça rahatlayacaksınız. Acınızı paylaştığınızda ve ağladığınızda o acı içinde katılaşp kalmayacaktır. Acınızı katlanılabilir hale getirecek bilgiler, her zaman uzmanlardan gelmez. Sizinkine benzer kayıpları, acıları olan ve bunlara katlanmaya çalışan diğer insanları dinleyerek de bir şeyler öğrenebilirsiniz.

- Arada sırada, bu olaydan on yıl sonrasını hayal ederek, bu olayı o zaman diliminde nasıl yadedeceğinizi kendinize söyleyin.
- Bayramlarda, yıldönümlerinde vb. özel günlerde bu acılarınızın aynı yoğunlukta yeniden yaşanabileceğini bilin ve hazırlıklı olun.
- Kendinizi yoğun bir çaresizlik, umutsuzluk, karamsarlık içinde hissettiğinizde, mümkünse bir yürüyüş yaparak ya da burununuzdan derin nefesler alıp, ağzınızdan vererek, bedeninize olabildiğince fazla oksijen girmesini sağlayın. Bu oksijen, bedeninizdeki o gerginliği ve iç sıkıntısını hafifletecektir.
- Zaman geçtikçe, "neden?" diye sormak yerine "bundan sonra ne yapabilirim?" demenin size iyi geldiğini göreceksiniz. En başta bu sorunun yanıtı "hiçbir şey" olabilir ve bu da normaldir. Ancak zamanla yapabileceğiniz şeylerin çoğaldığına tanık olacaksınız.
- Şimdiki zamanın acısını yaşamak, geçmişin sizi alıp götürmesine izin vermemek ve gelecekle ilgili olumlu beklentiler içine girmek de yararlı olabilir.
- İnsanoğlu olarak doğadaki varoluşumuzun gerçeklerini (ölümün kaçınılmazlığını, ölüm karşısındaki çaresizliğimizi, olayları kontrol etmedeki sınırlılıklarımızı ve geleceğin bilinmezliğini) kabul edip olayları daha bilgece yorumlamaya çalışın.
- Düşüncelerinizin, "Ben onsuz/onlarsız nasıl yaşarım?" dan, "Onları özlüyorum"a ;

çeşitli nedenlerle aksamaları durumlarında çocuklar deprem felaketinden daha fazla etkileneceklerdir.

- **Ayrılık:** Çocuk ailesinden herhangi bir bireyi kaybetmemiş olsa da, herhangi bir nedenle bir süre onlardan ayrı yaşamak zorunda kaldığında, bu durum onun üzerinde ilave bir kaygı ve stres yaratacaktır.
- **Aile içi ilişkiler:** Aile içinde hastalık ya da ölüm gibi nedenlerle rollerin değiştiği, aile içi ilişkilerin bozulduğu, ailedeki yetişkinlerden birinin fazla miktarda alkol almaya başladığı, şiddetin ortaya çıktığı ya da var olan şiddetin arttığı durumlarda iyileşme gecikecektir.
- **Ekonomik koşullar:** Ailenin geçim kaynaklarının kısıtlandığı ya da yok olduğu, ihtiyaçların karşılanmasının aksadığı durumlarda çocuk daha olumsuz etkilenecektir.
- **Sosyal destek:** Anne babanın çocuğuna olan ilgi ve desteğinin azalması, çocuğun arkadaşları ve komşularıyla ilişkide olduğu sosyal çevrenin bozulması da çocuğun düzelmesini geciktirecektir.

Depremi Çocuklar Üzerindeki Genel Etkileri

Depremden sonra çocuğunuz,

- depremin tekrarlayacağından veya bu felaketi hatırlatan şeylerden (örneğin, ambulans, keçe, asker, itfaiyeci, siren sesi, toz kokusu, duman gibi) korkabilir,
- ani seslerden ve gürültüden korkabilir,
- depremden sonraki yaşamı konusunda endişeli olabilir,
- yetişkinlerin depremi ve sonuçlarını engelleyememiş olması nedeniyle onlara olan güvenini yitirebilir,
- deprem öncesine göre daha kolay kırılabilir,

küsebilir, ağlayabilir,

- önceden sessiz, uyumlu bir çocukken gürültülü ve saldırgan hale gelebilir veya neşeli, girişken bir çocukken utangaç ve ürkek olabilir,
- dikkatini toplamada güçlük çekebilir,
- her zaman hoşlanarak oynadığı oyunları artık oynamak istemeyebilir,
- daha hareketli olup, hareketlerini bir türlü kontrol edemeyebilir,
- tek başına uyumaktan korktuğu için anne babası veya diğer bir kişiyle beraber yatmak isteyebilir,
- uykuya dalmada güçlük çekebilir,
- anne ve babasını gözünün önünden ayırmak istemeyebilir, yalnız kalmaktan korkabilir,
- okula veya yuvaya gitmek istemeyebilir,
- parmak emmek, altına kaçırmak gibi daha küçük yaşlarda gösterdiği davranışları tekrar sergilemeye başlayabilir,
- iştahı kesilebilir,
- mide bulantısı, karın ağrısı, baş ağrısı, kusma gibi fiziksel tepkiler gösterebilir,
- anne babasının istemediği ancak kendisinin yaptığı bir davranıştan veya söylediği sözden dolayı depremin meydana geldiğini düşünebilir ve bunun için suçluluk hissedebilir,
- konuşmakta güçlük çekebilir,
- küçük çocuklar tekrar tekrar depremle ilgili oyunlar oynayabilir,
- büyük çocukların bazıları hep deprem hakkında konuşmak isterken, bazıları bunun konuşulmasından hoşlanmayabilir ve kendisi de konuşmayabilir,
- yetişkinlerin büyük kayıpların yanında önemsiz gördüğü bir nesne çocuk için çok

rahatlatma yolu farklı olabilir. Ama siz doğal olarak kendi derdinizle yoğrulduğunuzdan, herhangi birinin sizinkinden daha farklı olan "kendini teselli yolu" sizi öfkeli edebilir.

- Kayıpları olmayan insanların gülüp eğlenmeleri size dokunabilir.
- "Keşke"lerle başlayan cümlelerle yakınızı kaybetmeden önce yaptığınızı ya da yapmadığınızı düşündüğünüz bir şeyden ötürü pişmanlık duyabilirsiniz.
- Kaybettiğiniz kişiyi çok özleyebilirsiniz.
- Karamsarlık yaşayabilir, hiçbir şey yapmak istemeyebilirsiniz.
- Gerginlik ve tedirginlik içinde, yerinizde duramıyor olabilirsiniz.
- Aklınızı işinize veremeyebilirsiniz.
- Sabahları yataktan kalkmada güçlük çekebilir, kendinizi sürekli yorgun hissedebilirsiniz.
- İştahınızda azalmalar ya da artmalar olabilir.
- Uykusuzluk, konsantrasyon güçlükleri çekebilir ya da aşırı uyuyabilirsiniz.
- Boğazınızda bir yumru hissi, göğsünüzde ağrı olabilir. Ağlamak istediğiniz halde ağlayamayabilirsiniz.
- Alkol ya da ilaçlara başvurmuş ya da başvurmayı düşünüyor olabilirsiniz.
- Umutsuzluk içinde olabilir, içinde bir boşluk hissedebilir, kendinizi değersiz olarak görebilirsiniz.
- Kendi ölümünüzü düşünüp korkuya kapılabilirsiniz.
- Başınıza gelen bu olayın büyük bir haksızlık olduğunu düşünebilirsiniz.
- Bunun neden bir başkasının değil de sizin

başınıza geldiğini sorup, bir anlam vermeye çalışıyor olabilirsiniz.

- Yaşadığınız acının, herkesin yaşadığından daha fazla olduğunu düşünebilirsiniz.
- İçinize kapanmak isteyebilirsiniz.
- Sorumluluklarınız arttıkça, neye nereden başlayacağınızı bilemeyebilirsiniz.
- Zaman içinde, duygularınızın yoğunluğunun azaldığını sandığınız ve tam bu kaybı kabul etmeye başladığınız bir sırada, başta hissettiğiniz acılar aynı yoğunlukta geri gelebilir.
- Bayramlar, yaş günleri, bazı özel yıl dönümleri acınızı aynı tazelikte yeniden yaşayabilirsiniz.
- Çevrenizdeki kayıpları olan kişilerin daha iyi durumda olduğunu görüp sizin acınızın hiçbir zaman hafiflemeyeceğini düşünebilirsiniz.
- Geleceği düşünmek çok zor gelebilir. Şimdiki zaman da çok acı vericidir. Bu yüzden sürekli olarak geçmiş üzerinde durabilirsiniz.
- Kaybettiğiniz kişi ile bağınızın sürdüğünü hissetmek amacıyla, o hayattayken birlikte yaptığınız şeyleri sürdürmek, hala varmış gibi, yaşadığı mekanın düzenini korumak, sofrada ona da yer ayırmak, vb. davranışlar içine girebilirsiniz.

Bu duyguların, düşüncelerin ve bedensel tepkilerin hepsi çok normaldir ve tüm dünyada yaşayan insanların bu tür kayıplar karşısında gösterdiği evrensel tepkilerdir. Ancak bu tepkilerin dozunun ne olduğu ve gündelik yaşamınızı sürdürmenizi engelleyip engellemediği de çok önemlidir. Eğer söz konusu tepkileriniz çok yoğunsa, gittikçe daha çok artıyorsa ve gündelik yaşamınızda büyük aksamalara yol açıyorsa, bir uzmandan yardım almanızda yarar olabilir. Özellikle alkol ve ilaç kullanımı için bu konuda dikkat etmenizi öneririz.

Aşağıdaki ipuçları, dünyanın pek çok yerinde yakınlarını kaybeden kişilerle yapılan bilimsel

davranışlara yol açabilir. Gençler saldırgan düşünce ve duygular içinde olabilirler ve genellikle bu duygularla baş etmeye hazırlıklı olmayabilirler. Pervasız ve saldırgan davranış eğilimleri konusunda gençleri uyarmak ve buna yol açan faktörlerin genellikle kayıp ya da travma ile ilgili hatırlatıcılar olduğunu vurgulamak önemlidir. Gençlere, ne kendilerine ne de yakın arkadaşlarının başına bir daha böyle bir felaketin gelmeyeceği konusunda güvence vermek ve eğer varsa intihar ile ilgili düşünce ve planlarını sizlerle paylaşmalarını sağlayacak kadar yakın ve güven dolu bir ilişki kurmak önemlidir.

- Gençlerin bu güçlüklerle baş etmelerini kolaylaştıracak yollardan biri, travma ve kayıplarıyla ilgili tepkileri üzerinde konuşma gereksinimlerini karşılamak ve onları kendileri için anlamlı olan projeler içinde çalışmaya yönlendirmek olmalıdır. Örneğin, kaybı olan ergenler, yaşlılara, küçük çocuklara veya engellilere yardım eden kurumlarda gönüllü görev alabilirler. Ergenlere spor ve diğer sosyal etkinlikler için de fırsat tanınmalıdır. Gençleri yardım faaliyetlerine ve diğer sosyal etkinliklere yönlendirerek, onların özgüvenlerini yeniden kazanmalarına yardımcı olun.

Normal Gelişimi Sağlamak ve Sürdürmek

Öğrencilerin bir çoğu ölüm veya yer değiştirme gibi nedenlerle arkadaşlarını kaybetmiş olabilirler. Bu yüzden çocuklara yeni arkadaşlıklar kurma ya da kesintiye uğrayanları yeniden başlatma yönünde yardımcı olunmalıdır.

- ✓ Depremde olan bitenlerin sonucu olarak yaşamlarında ve özellikle de okul yaşantılarında nelerin değiştiğini çocuklarla konuşun. Günlük sorunlarını öğrenin ve çözmelerine yardımcı olun.

- ✓ Deprem sonrası koşullarda çeşitli etkinlikler için hangi fırsat ve imkanların var olduğunu öğrenip bulmalarına yardımcı olun.
- ✓ Yapılandırılmış sınıf içi etkinlikleri kullanarak çocukların ilgilerini, hobilerini ve amaçlarını öğrenebilir ve daha sonra kendilerine uygun etkinliklere nasıl ulaşabilecekleriyle ilgili problemleri çözmelerine yardımcı olabilirsiniz.
- ✓ Akran ilişkileri kurma ve olumlu sosyal becerileri geliştirmeleri yönünde destek verebilirsiniz.

Temel öğretimin önemli hedeflerinden biri çocuklara arkadaşlık kurma ve ortak bir amaç için işbirliği içinde çalışma gibi önemli sosyal becerileri kazandırmaktır. Sınıf ortamı, yeni arkadaşlıklar kurmak için çok uygundur. Bunu kolaylaştıracak bazı yollar da vardır:

- **Duvar resmi çizme.** Çocuklar 4 ya da 5 kişilik gruplar oluşturarak duvar resimleri çizebilirler. Örneğin, şehirlerinin gelecekte nasıl olmasını istediklerini resmedebilirler.
- **Grup tartışması.** Yine birkaç kişilik gruplar halinde, birer konu seçip tartışabilirler. Bir çocuk tartışmayı yönetirken diğeri ortaya çıkan fikirleri yazabilir, bir başkası herkesin fikrini söyleme fırsatı bulup bulamadığını kontrol edebilir ve bir öğrenci de sunucu rolü üstlenerek tartışmayı sınıfa özetleyebilir. Tüm öğrenme yaşantıları bir grup çalışmasıyla tamamlanabilir. Örneğin farklı gruplar, bitkinin farklı düzeylerdeki ışık altında büyümesini gözleyebilir ve her grup kendi deneyindeki gelişmeleri yazarak sınıfa sunabilir.

Yukarıdaki türden olumlu sosyal etkinlikler özellikle travma yaşamış çocuklar için önemlidir. Çünkü bu çocuklar yaşadıklarından dolayı kendilerini farklı, yalnız ve diğer çocuk gruplarının dışında hissetmektedirler.

Öğrencilerin Sınıf İçi Davranışlarında Ortaya Çıkan Değişiklikler Nelerdir?

Bunlarla Nasıl Başa Çıkarsınız?

- Travma geçirmiş çocuklar okulda ve okul arkadaşlarına karşı sinirli olabilir ve saldırgan davranışlar gösterebilirler.
- Çocuklarda artarak görülen sinirli ve saldırgan davranışlarla başedebilmek öğretmenler için özellikle zordur. Bu değişikliklerin bazıları travma sonrası stres tepkileridir. Bazıları da özel travma hatırlatıcılarına karşı verilmiş tepkiler olabilir. Örneğin, ebeveyninden birini kaybetmiş bir genç, arkadaşlarının kendi ana babalarıyla ilgili sorunları tartışmalarından rahatsız olabilir. Kendisi üzüntü duyduğu gibi arkadaşlarına da kızabilir.
- Daha küçük çocuklar kırgınlıklarını ve diğer yoğun duygularını oyunlarda ortaya çıkarabilirler.
- Sinirli, uyumsuz ya da saldırgan davranış ortadan kaldırmanın en iyi yolu, çocuklardan beklenen davranışların neler olduğunu onlarla açık açık konuşmaktır. Aynı zamanda deprem gibi bir travmayı ve kayıpları yaşadktan sonra davranışları kontrol etmenin ne kadar zor olduğunu da öğrencilerinizle tartışın. Davranışlarını nasıl daha iyi kontrol edebilecekleri ve kontrol edemedikleri durumlarda da öğretmenlerinden nasıl destek alabileceklerini söyleyin. Neden kızdıklarını arkadaşlarına anlatmalarının da yararlı olabileceğini anlatın. Böylece birbirlerine nasıl yardım edebileceklerini de öğrenmiş olurlar.
- Çocuklar yaşlarına uygun olmayan davranışlar sergileyebilirler.
- Çocuklar faaliyetler sırasında diğer aile

üyelerinden ya da öğretmenlerinden ayrılmaktan korkabilirler. Öğretmenlerine daha bağımlı hale gelirler, bireysel olarak çalışmakta, hatta okula gelmekte zorlanabilirler. Bazen gençlerde bile bu tür ayrılma korkusu görülür. Yaşadıkları bunca olaydan sonra çocuklarından ayrılmak anne ve babaya da zor gelebilir ve bu durum çocukların ayrılık kaygılarını bir kat daha artırabilir.

- Daha küçük çocuklar parmak emme ya da bir oyuncuğa bağlanma gibi bebeklik çağına özgü, kendi kendini yatıştırma yöntemlerine başvurabilirler. Çocuklarda altını ıslatma ya da büyük abdestini kaçırma görülebilir.
- Yaşa uygun olmayan davranışları ortadan kaldırmanın en iyi yolu çocukla ya da gençle beraber, davranışın daha önceki düzeyine dönmesi için bir program uygulamaktır. Günlük travma hatırlatıcılarının ve yaşanan gerilimlerin bu davranışların ortaya çıkmasındaki katkısı da bilinirse düzelmeyi sağlayan gerçekçi bir program uygulanabilir.
- Çocuklar içlerine kapanabilir ve aşırı sessiz olabilirler.
- Bazı çocuklar içine kapanır ve aşırı sessiz olur. Sınıfta hiçbir sorun yaratmazlar; ancak depresyona girmiş olabilirler. Aşırı saldırgan çocuklar gibi bunların da ortaya çıkarılması ve yardım alması gerekir. Sınıf içi etkinliklere katılabilmek ve arkadaşlarıyla bir arada olabilmek için yardıma ihtiyaçları vardır. Bu çocuklar güven duygusu hissetmeli ve teşvik edilmelidir. Onlar için özel zaman ayırın ve geçmişteki deneyimleri ve kayıpları ile ilgili süregelen endişeleri konusunda sizinle konuşmalarını sağlayın. Kendi hallerine bırakırsanız çevreden izole olur, çalışmalarında geri kalır, sosyal becerilerini geliştirme ve normal sosyal faaliyetlere katılma konusundaki fırsatları kaçırmaları.
- Çocukları vaktinden önce etiketlemekten

- Karancı, N. A., Alkan, N., Akşit, B., Sucuoğlu, H., & Balta, E. (1999). Gender differences in psychological distress, coping, social support and related variables following the 1995 Dinar (Turkey) earthquake. (Dinar depremi sonrası stres tepkileri, başa çıkma ve sosyal destek: Cinsiyet farklılıkları). *North American Journal of Psychology*, 1(2), 189-204.
- Karancı, N. A., & Rüstemli, A. (1995). Psychological consequences of the 1992 Erzincan (Turkey) earthquake. (1992 Erzincan depreminin psikolojik etkileri). *Disasters*, 19(1), 8-18.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. (Psikolojik strese duygulara: Değişen perspektiflerin tarihçesi). *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- Rubonis, A. V., & Bickman, L. (1991). Psychological impairment in the wake of disaster: The disaster psychopathology relationship. (Afet sonrası psikolojik rahatsızlıklar: Afet ve psikopatolojinin ilişkisi). *Psychological Bulletin*, 109, 384-399.
- Rüstemli, A. & Karancı, N. A. (1996). Distress reactions and earthquake related cognitions of parents and their adolescent children in a victimized population. (Depremde ebeveynler ve ergen çocuklarında psikolojik tepkiler ve ilgili düşünceler). *Journal of Social Behavior and Personality*, 11(4), 767-780.

1995 Dinar Depremi

Uzm. Psk. Neşe Üner Alkan *

Ülkemizde afetler sonrası psikolojik durumu inceleyen çalışmalar henüz çok yenidir. 1995 Dinar depreminden sonra yaşanan psikolojik sıkıntılar ve bunlarla başa çıkabilmek için kullanılan yöntemlerin araştırıldığı çalışma, "The Distress Reactions of Victims of 1 October 1995 Dinar Earthquake: An Analysis Within the Cognitive Theory of Stress and Coping / 1995 Dinar Depremini Yaşayanların Karşılaştıkları Stres ve Başa Çıkma Yolları: Bilişsel Teori Çerçevesinde İncelenmesi" adıyla 1998 yılında ODTÜ, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji yüksek lisans tezi olarak sunulmuştur.

Bu çalışma, depremin yaşandığı 1 Ekim 1995 yılından yaklaşık 10 hafta sonra depreme maruz kalmış kişilerle gerçekleştirilen bir ön çalışma ile başlamıştır. 10 hafta kadar kısa sayılabilecek bir süreden sonra yaşanan stres düzeyi ve kullanılan başa çıkma yolları

araştırılmıştır.

Asıl çalışma ise depremden 16 ay sonra gerçekleştirilmiş ve bu çalışmada da depremin uzun süreli etkileri ve başa çıkmakta kullanılan yollar araştırılmıştır.

Deprem, seller ve buna benzer doğal felaketler, bunları yaşayan topluluklarda kısa ya da uzun dönemli psikolojik etkiler bırakmaktadır. İlk günlerde yaşanan ve son derece doğal olan ve zamanla azalan ve kaybolan korku, panik, donmuşluk'halinden sonra, uzun vadede depremin etkilerini araştırmak önemlidir. Deprem gibi bir felaketten sonra uzun vadede, ilk anlarda yaşanan bu kısa süreli tepkilerden sonra, yaşanan kayıplar, deprem yaşamış olmanın getirdiği sosyal ve fiziksel zorluklar ile depremin etkisi kendini hissettirmektedir.

Stres veren bir durumla karşılaşıldığında, kişi, zararı azaltmak ya da durumdan yararlı çıkabilmek için, elindeki başa çıkma yolları seçeneklerini fiziksel, sosyal ve psikolojik kaynakları ışığında değerlendirir. Bu aşamada kişinin sahip olduğu, fiziksel güç, sosyal destek, kontrol duygusu, kendine güven, bilişsel yetenekler, inançlar gibi kişisel kaynaklar, başa çıkma şeklini belirleyici özelliklerdir. Başa çıkma, stresli bir durum tarafından yaratılan içsel ya da dışsal taleplerin azaltılması, üstesinden gelinmesi ya da tahammül edilmesini sağlayan davranışsal ve bilişsel çabaların tümüdür. Başa çıkma stratejilerinin, iki temel fonksiyonu vardır; duyguların düzenlenmesi ve rahatsızlığa sebep olan problemin ele alınması. Bu doğrultuda iki tip başa çıkma stratejisinden söz edilebilir: Duygulara ve probleme yönelik başa çıkma stratejileri. Duygulara yönelik başa çıkma stratejilerinde kişi, durumu kontrol edemeyeceğine, bu yüzden de kabullenilmesine karar vermiştir. Pasif bir yöntem olan duygulara yönelik stratejiler yoluyla kişi, stres durumunun verdiği olumsuz duyguları kontrol altına alıp, duygularını olumlu bir yöne yönltmeye çalışır. Aktif bir metod olan probleme yönelik başa çıkma stratejilerinde ise kişi, durumu kontrol edilebilir olarak değerlendirir ve direkt

* ODTÜ, Rektörlük Uluslararası İlişkiler Ofisi,
e-mail: nalkan@metu.edu.tr

Sınıfta Eğitim Ortamını Sağlama

- Travma yaşamış çocukların sorun davranışlarıyla baş etmelerine yardım etmek ve sınıf disiplinini sağlamak özel uygulamaları gerektirir.
- Öğrenciler, deprem gibi bir travmadan sonra yoğun utanma ve suçluluk duyguları içinde olabileceklerinden sınıf içi kurallara uymadıklarında, hakaret içeren azarlama ve yüzleştirmelere başvurmak uygun bir yol değildir.
- Bu durumlarda anlayışlı olunmalıdır. Gerektiğinde küçük çocuklara kısa bir mola verdimen daha büyük olanlara ise sınıf içi kuralları izlemenin kendisine niçin zor geldiğine dair bir paragraf yazmasını istemek çok daha yararlıdır. Böylece çocuklar hissettikleri üzerinde düşünebilir ve kendilerini daha iyi anlayabilirler.
- Travma geçirmiş çocuklar kendilerine depremde yaşadıklarını hatırlatan ani uyaranlar karşısında kolaylıkla huzursuz olabildikleri, kaygılandıkları, utandıkları, ağladıkları veya öfkelenedikleri için, bu öğrencilerin söz konusu uyaranlardan kısa bir mola ile uzak tutulmaları, bu duyguları yaşamalarını önleyecektir.
- Örneğin, annesini kaybetmiş bir çocuk, arkadaşının, farkında olmadan sarf ettiği ve kendisine annesini hatırlatan bir sözü karşısında ağlayabilir veya kızabilir. Çocuk tam ağlayacakken onu oradan uzaklaştırarak solumlandırmak ve çok kısa bir süre yalnız kalmasını sağlamak, bu duygularla baş etmede doğru stratejileri anlaması ve kazanması için yardımcı olacaktır.

Aşırı Hareketli Çocuklarla Baş Etmede Özel Teknikler

- Verdiğiniz ödevleri bu çocuklar için küçük parçalara bölün. Örneğin üç sayfalık

matematik problemlerini sayfa sayfa verin ve her birini tamamladığında ödüllendirin.

- Fiziksel olarak aktif olabilecekleri fırsatlar yaratın. Bunu sınıfın da yararına olabilecek şekilde okul rutinleri içinde yapabilirsiniz. Örneğin, bir iş için bir yerlere gönderin, sınav kağıtlarını ona dağıttırın ve toplattırın, teneffüslerde öğretmenin yardımcısı rolünü verin.
- Ders planını yaparken sözel materyale görsel bilgi ve ipuçları da ekleyin
- Yönergeleri tekrarlayın. Örneğin ev ödevlerinin deftere tam olarak yazılıp yazılmadığından emin olun.
- Her fırsatta onların enerjilerini olumlu etkinliklere yönlendirip hem olumlu yönde harcamalarını sağlayın hem de kendilerine olan güvenlerini pekiştirin.

Son olarak bu kitapçıktan edindiğiniz bilgiler, travma yaşamış öğrencinizin sorunlarını anlamada ya da çözümlemede yeterli olmadığında, öğrencinizin durumunu mesai arkadaşlarınızla tartışın ve en uygun çözümü ve öğrenciye en yararı dokunacak uygulamayı bulmaya çalışın. Ancak, yine de sonuç alamadığınız durumlarda mutlaka bir uzmana başvurun.

Kaynaklar:

- "Children, Stress, and Natural Disasters: School Activities for Children." University of Illinois Cooperative Extension Service, June, 1995.
- FEMA for kids: Resources for teachers. "School Intervention Following a Critical Incident", 1990. http://www.fema.gov/kids/tch_cope.htm
- "Teacher Information Booklet" (UNICEF- Psychosocial Project Kosovo) Trauma Psychiatry Program, University of California, Los Angeles. June, 1999.

erkeklerle göre duygularını daha fazla ve daha uzun süre gösterirler. Yaşadıkları olayla baş edebilmek için olay ve duyguları hakkında konuşma yolunu seçerler. Erkekler ise başa çıkma yolu olarak duygularını daha fazla içlerinde tutup, işlerine yönelmektedirler. Eşlerin yaşadıkları strese ve kayıplarına karşı gösterdikleri tepkilerdeki bu farklılık, onların birbirlerini anlayışsızlıkla ya da duyarsızlıkla suçlamalarına ve birbirlerinden uzaklaşmalarına yol açabilir.

- **Cinsiyet rollerindeki farklılıklar:** Cinsiyete bağlı bazı beklentiler nedeniyle (örneğin "erkek adam ağlamaz") eşinizin ya da sizin deprem öncesi yaşamınıza dönme süreniz uzayabilir.
- **Eşlerin, aralarındaki özel ilişkiye öncelik vermeyişi:** Yaşadığınız sarsıcı olay sonrasında hayatınızı yeniden düzene sokma çabalarınız, işiniz ve çocuklarınızın sorunları, evliliğinize zaman ayırmanızı güçleştirebilir.
- **Acı veren olay sonrası yaşanan sarsıntıyı atlatma hızındaki farklılık:** Olayın sarsıntısını atlatıp normal hayata dönme süresi birinizde daha kısa sürebilir ve olayın sarsıntısını henüz atlatmamış eşinize, ihtiyacı olan ilgiyi vermekte güçlük çekebilirsiniz.
- **Stresli olay sırasında evliliğin içinde bulunduğu dönem:** Yeni evli olmanız, aileye yeni bir çocuğun doğmuş olması ya da herhangi birinizin emekliliği gibi önemli bir yaşam olayı, olayın yarattığı sorunları arttırabilir.
- **Eşlerin aynı anda tükenmesi:** Birbirinize en çok ihtiyaç duyduğunuz bir dönemde her ikinizin de birbirinize şefkat göstermeye takati kalmamış olabilir.
- **İlişkideki duygusal rollerin katı sınırlarla ayrılmış olması:** Bazen, eşinizin olaylardan çok etkilenmemesi ve güçlü kalması

için tüm sıkıntıları kendi üzerinize almış olabilirsiniz.

- **Sıkıntılarla başa çıkma yollarının kırıcı / zarar verici oluşu:** Biriniz ya da her ikiniz başınıza gelen bu olayla başa çıkmaya çalışırken alkol ya da ilaç kullanabilir, olay olmamış gibi davranabilir ya da olay nedeniyle diğerini suçlayabilirsiniz.
- **Acı veren olay öncesi var olan duygusal sorunlar:** Aranızdan birinin olay öncesinde de var olan bir ruhsal sorunu ya da kişilik problemleri, yaşadığınız sıkıntıların normal bir süreç içinde atlatılmasını engelleyebilir.
- **Olay öncesinde var olan evlilik sorunları:** Aranızda daha önceden de var olan ve çözülmemiş evlilik sorunları, acı verici olaydan sonra sıkıntılarınızı birlikte atlatma çabalarınızda zorluk çıkarabilir ya da bu süreci imkansız hale getirebilir.

Aşağıdaki öneriler, deprem gibi bir felaketle ve kayıplarınızla başa çıkmaya çalışırken, bir çift olarak yaşadığınız sıkıntıları azaltmaya yardımcı olabilir. Bu tür afetler sonrasında, eşler sıkıntılarını birlikte çözmeye çalışırken çok acı çekiyor olsalar da bu ortak çabaları, hem kişisel olarak kendilerine olan güvenlerinin artmasında hem de ilişkilerinin gittikçe gelişip olgunlaşmasında büyük rol oynar.

- **Aranızdaki ilişkide sizin için en çok gerginlik yaratan sorunları belirleyin ve bunlara öncelik vererek çözüm yollarını araştırın.**
- **Aranızdaki sorunları eşinizin bir suçu ya da hatası gibi değil, ailenizin birlikte çözmesi gereken bir sorun olarak görmeye çalışın; eşinizi suçlamak yerine sorunun çözümünü araştırın.**
- **Birbirinize karşı anlayışlı ve hoşgörülü olun.**
- **Birlikte yapacağınız bazı aktiviteler bulmaya çalışın ve birlikte zaman geçirin.**
- **Birbirinize şefkat gösterin.**
- **Birbirinize olan sadakatınızı ve yakınlığınızı**

Hürriyet

TELEFON

ANKARA : (0-312) 467
İSTANBUL : (0-212) 67
OKUR DANIŞMA HA

'Öfkenin
kontrolü'

Türk Psikologlar Derneği "Afet
Bölgelerinde Öfkenin Kontrolü"
başlıklı bir broşür hazırladı.
Broşürde öncelikle afet
durumlarında insanların neden
öfkeli oldukları özetle şöyle
sıralanıyor:
"Yakınlarımız, evini, eşyasını,
kudusunu kaybetmek, standardın
çok altındaki yaşam koşulları,
aşagılanmış olabilir, yanlış

Türk Psikologlar Derneği'nden
depremzedelere yardım uyarısı

Yakınlarınızla duygularınızı paylaşın

Türk Psikologlar Derneği, Marmara
Bölgesi'ni yıkan deprem felaketinden
psikolojik olarak etkilenen insanlara yardımcı
olmak amacıyla "Deprem Özel Çalışma
Grubu" oluşturdu. Söz konusu grup,
uluslararası bilimsel kaynaklardan yararlanı-
rak afetzedelerin yaşayabilecekleri psikolojik
sorunlarla nasıl başa çıkılabileceği konusunu
araştırdı ve bazı uyarılarda bulundu.

■ Araştırma sonucunda
göre afetzede in-
şoka

YAPMANIZ G

- Bu dönem
dönemidir. Topa
için zaman tanıy
tutmanız en doğ
iniş çıkışlar olm
- Güçlü kalın
yardımcı olabi
beslenmeye
- Bu ol-
hissettik
dayan
Bask

Deprem sonrası davranış biçimleri

Türk Psikologlar Derneği'nin
hazırladığı kitapçıkta,
depremzedelerin
gösterebileceği tepkiler ve
bunlara karşı öneriler anlatılıyor.

Deprem sonrası gösterilen tepkiler,
kişilere göre değişim gösteriyor.
"Duygusal", "zihinsel", "fiziksel"
ya da "sosyal" olarak gruplanabilecek bu
tepkilerin belirtileri ve yapılması gereken-
ler şöyle sıralanıyor:

DUYGUSAL: Korku, endişe, suçlu-
luk, pişmanlık, öfke, karamsarlık, panik,
çaresizlik ve utanç gibi duygular çok de-
rin ve yoğun yaşanır. Bu duygular çok sık
değişebilir. Kendinizi sinirli hissedebilirsi-
niz. Bazen başından yıkıcı olaylar geçmiş
kişilerle - işme ihtiyacı hissederken,
zam- da hiç konuşmadan sade-
teyebilirsiniz. Bunlar nor-
tanları k konuşma-

16 Pazartesi, 27 Eylül 1999

DEPREM SONRASI EĞİTİMDE ÖĞRETMENLERİMİZ KENDİNİZİ HAZIRLAYIN

Türk Psikologlar Derneği, öğretmenler için "DEPREM" kılavuzu
hazırladı. Kadıköy İlke Dershanesi, bu kılavuzu star için yorumladı

DEĞERLİ öğretmenler,
Depremi ilk gününden beri du-
yardı yaklaşımıyla insanları ruhsal
yardımları sarmaya çalışan Türk Psi-
kologlar Derneği (TPD), bu kez de
eğitimin en önemli sorununa çözüm
getirmek için çok özel bir çalışmayla
"DEPREMİN PSİKOLOJİK ET-
KİLERİYLE BAŞ ETME-ÖĞ-
RETMEN EL KİTABI" hazırladı.
TPD'nin bu çalışması son j-

Stres

1. /
sınav
bunl
har
p

Depremden sağ kurtulan vatandaşlar çadırkentlere
yerleştirildi. Çadırlarda yaşamlarını devam ettiren
depremzedeler, zor da olsa günlük yaşamlarına devam ediyor
Kocaeli'nin Gölcük İlçesi'nde kurulan çadırkentte gençler de
futbol oynayarak, depremin şokunu atmaya çalışıyorlar. Bu
arada Türk Psikologlar Derneği, depremzedeler üzerinde
araştırma yapılmasına tepki gösterdi. "Felaketzede bu
insanların, bu aşamada bir araştırmaya, denek olmaya
değil, psikolojik müdahaleye, yardıma ihtiyaçları vardır"
denilen açıklamada, zbu tür araştırmaların bu kişiler üzerinde
olumsuz etkiler bırakma olasılığının yüksek olduğu bildirildi.

çıktığını, ama şimşek çakması, gök gürültüsü ya da fırtına kadar olağan bir doğa olayı olduğunu anlatın. Çocuklar, bu felaketin kendi yaptıkları herhangi bir 'kabahat'la ilişkili olmadığını, bunda suçlu olmadıklarını ve söz konusu bu felaketin kendilerine verilen bir "ceza" olmadığını çok iyi anlamalıdır. Kendi duygularınızı paylaşın. Çocuğunuzun "ne" söylediğini ve "nasıl" söylediğini dinleyin. Sesinin tonu, yüz ifadesi, gözlerindeki ifade, dudaklarındaki ve ellerindeki titreme gibi ipuçlarına dikkat edin. Bütün bunlarda korku, kaygı, güvensizlik, kuşku gibi işaretler var mı? Çocuğunuzun söylediklerini sizin tekrarlamanız işe yarayabilir. Örneğin *"Bunu söylemek seni korkutuyor mu?"* *"Sanki tekrar deprem olacakmış gibi mi geliyor?"* Böylece çocuğunuz dile gelen duygularda kendi duygularını tanıyacak ve onun duygularını anladığınızı görecektir.

- ✓ **Ona güven verin.** *"Hiç korkma, birlikteyiz", "Seni seviyorum", "Seni koruyacağım",* gibi cümleler kullanın. Bu sözleri bir kez söylediniz diye çocuğun hemen anlayacağını ve rahatlayacağını sanmayın. Olabildiğince sık tekrar edin. Çocuğunuz kucığınıza alın, sarılın, rahatlatın. Yakın temas ona kendisini terk etmeyeceğiniz mesajını verir.
- ✓ **Uykudan önce onunla birlikte daha fazla zaman geçirin, konuşun, güven verin.** Eğer imkanınız varsa, çocuğunuzun yattığı yerin karanlık olmasına çalışın. Çocuğunuz geceleri yatırırken karşılaşılabileceğiniz bazı sorunlar vardır: Çocuğunuz kabuslar görebilir, merak etmeyin bu kabusların aslında çocuğunuza yararı vardır. Bu insan beyninin gösterdiği son derece doğal bir tepkidir. Bu sayede iç dünyasında yaşadığı yoğun duyguları boşaltma olanağı bulur. Çocuğunuz bu kabusları gerçek sanabilir, korkuyla bağırıp sarsılabilir, telaşa kapılmayın,

ona sarılın ve gördüklerini anlatmasını isteyin ve araya girmeden sonuna kadar da dinleyin, *"Kötü bir rüya görmüşsün, herhalde sana gerçekmiş gibi geldi, rüyanda saklandığını, ağladığını, bağır-dığını, kaçtığını söylüyorsun, sana hak veriyorum, ben de olsam aynısını hissederdim"* gibi şeyler söyleyin. Kesinlikle **"korkulacak birşey yok"** demeyin. Çünkü çocuğunuz korkmuştur, bunun için suçluluk ya da utanç hissetmemelidir.

Onun kabuslarını azaltabilirsiniz. Örneğin, gün içinde onu oyalayacak ve bedenen yoracak oyunlar oynamasını sağlayın. Çok kötü bir felakete maruz kaldınız ve belki de canınız burnunuzda ve tükendiğinizi hissediyorsunuz. Fakat kendinizi biraz zorlayıp yapabilirsiniz çocuğunuzun yatırmadan önce ona bir masal anlatabilir, ninni söyleyebilir, onunla oynayabilerseniz kendinizi daha iyi hissedebilirsiniz.

- ✓ **Çocuğunuz oyun oynarken onu izlemeye çalışın. Neler söylediğini ve nasıl söylediğini dinleyin.** Çocuğunuz oyuncaklarıyla ya da arkadaşlarıyla oynarken kızgınlık gösterebilir. Bu çok doğaldır. *"Gel yavrurum, anlıyorum canım sıkkın, sıkıntın geçinceye kadar seninle biraz oturalım"* diyerek onu konuşabileceğiniz bir yere çekin.
- ✓ **Gerginliğini azaltıcı etkinlikler düzenleyin.** Çocuğunuzun oyundan uzaklaştırmayın. Oyuncaklarıyla veya güvenli ve açık alanlarda oynamasını sağlayın. Eğer çocuğunuz çok küçükse ve sevdiği, onusuz yapamadığı bir oyuncak ya da benzeri bir şeyi kaybettiye ve bunun için ağlayıp yas tutuyorsa bu duruma izin verin, susturmaya çalışmayın. Bir zaman sonra da eğer mümkünse kaybettiği o şeyin yerine yenisini sağlamaya çalışın.
- ✓ **Olanaklar ölçüsünde, gündelik alışkanlıklarınızı sürdürün ya da yeni koşullar altındaki yaşantınızı da**

olarak strese sebep olan probleme müdahale etmeye yönelik çabalara girer.

Dinar depreminden sonra yapılan bu çalışma ülkemizde ilk kez bir depremten sonra, başa çıkma yollarını inceleyen çalışmadır.

Depremden sonra, stres düzeyi, somatik belirtiler, depresyon, fobik kaygı ve sinirlilik gerginlik boyutlarında ölçüldüğünde, kadınların bütün bu belirtileri erkeklerden daha fazla yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Kadınların stres düzeyi erkeklerden anlamlı olarak fazladır. En fazla görülen stres belirtisi de hem kadınlar hem de erkekler için sinirlilik ve gerginlik olmuştur.

Baş çıkma yolları ise temel olarak 5 boyut altında gruplandırılmıştır. Bunlar; problem çözme/iyimser yaklaşım, kaderci yaklaşım, çaresiz yaklaşım, sosyal destek arayışı ve kaçmadır.

Çalışma sonunda, erkeklerin çaresiz yaklaşım olarak adlandırılan boyutu en az kullandıkları belirlenmiştir. Kadınlar en yüksek ortalama puanı kaderci yaklaşımdan alırken, erkeklerin en fazla kullandıklarını belirttikleri başa çıkma tarzı, problem çözme/iyimser yaklaşımdır. Sosyal desteğe başvurma ve kaçma alt ölçekleri açısından kadınlarla erkekler arasında bir fark bulunmadığı ortaya çıkmaktadır.

Kadınlarda kayıp miktarı, ölen ve yaralananları görmek, kendinin ölebileceğini düşünmek gibi tehdit algısının yüksek olması, çaresizlik hissi ve hayatına yön veremeyeceğini düşünme stres düzeyini arttırmaktadır. Erkeklerde ise iş kaybı, önemli hastalık ya da yakınların kaybı gibi depremten sonra yaşanan olumsuz olaylar ve çaresizlik duygusu arttıkça stres seviyesi artmakta, probleme yönelik stratejiler daha fazla kullanıldıkça stres düzeyi düşmektedir.

Sonuç olarak, depremten on altı ay sonra, deprem yaşamış kişiler, çeşitli stres belirtileri

göstermekte ve kadınlar, erkeklere oranla daha fazla belirti bildirmektedirler. Kadınlar ve erkekler tarafından kullanılan başa çıkma yolları farklılık göstermekle birlikte, en fazla kullanılan iki stratejinin; probleme ve duygulara yönelik başa çıkma stratejilerinin birlikte kullanıldığı gözlenmektedir.

Hem kadınlar hem de erkekler için, çaresiz başa çıkmanın stres düzeyi ile olan ilişkisi nedeni ile, afet öncesi ve sonrası çalışmalarda, özellikle kadınlar üzerinde yoğunlaşan, halkın da katılabileceği ve sorumluluk alabileceği programlara ağırlık verilmelidir. Depremden hemen sonra yapılan psikolojik destek çalışmalarıyla birlikte ve kanımca bunlardan daha önemli olarak, uzun vadede, deprem yaşamış kişilerin karşılaşabilecekleri sorunlar üzerinde durulmalıdır.

Ülkemiz gibi, doğal afetlerin her türlüünün sıkça yaşandığı ve yaşanacağı bir toplumda, afetler öncesi tüm ilgili konularda eğitim, afet sonrası çalışmalarının organizasyonu, temel ihtiyaçların derhal karşılanması ve bu arada halk katılımı programları, yalnız fiziksel koşulların iyileştirilmesi için değil, psikolojik etkilerin de en kısa sürede azaltılması için gereklidir.



NECATİ DOĞRU

Email: ndogru@sabah.com.tr
Fax: 0212 502 86 83 Tel: 502 86 53

psikologlar ve jeologlar

Adapazarı-Izmit-Yalova

Ülke, psikologlarını ve jeologlarını da keşfediyor sanki... Özellikle TV ve gazete muhabirlerinin didikleme sayesinde ilk defa halk, jeolog diye çağrılan ve toprağın derinliklerinde gizli kalmış gerçekleri bulup söyleyen bir meslek adamının farkına varıyor. Ve ilk defa... Adına psikolog denilen örselenmiş ruh iyileştiricileri ile tanışıyor insanlar...

Siz, evler yıkıldı sanın. Aslında ruhlar örselendi. Psikologlar, rolünü kaybetmiş insanların örselenmiş ruhlarını iyileştirmek için büyük çaba, özveri, yardımseverlik içindeler. Öksüz çocukları, yetim kalmışları topluyorlar. Onları çocuk dünyaları içinde müzikle, tefle, mızıkayla, flütle buluşturup konuşturuyorlar. Onlar konuşurken, dudaklarının bir kıvrımından cesaret bularak gerçeği de anlatmaya çalışarak, deprem korkularından uzaklaştırmaya çalışıyorlar. Büyüklere de konuşturuyorlar... Deprem enkazı altından kararak çıkmış ceset sahipleri önce içlerine büzülüyorlar. Günlerce konuşmuyorlar. Yardım kuyruklarına girer, çadır, battaniye, ilaç peşinde

Bugün

GÜNERİ CİVAOĞLU

Türkiye'de ilk kez

Türkiye'de de ilk kez böyle bir girişim başlatılmış bulunmakta.

Türkiye Psikologlar Derneği kapsamlı bir girişimi başlatıyor.

Bu günden itibaren, deprem yöresine sayıları 50'yi aşkın psikolog dağılmakta.

"DEPREMİN PSİKOLOJİK ETKİLERİYLE NASIL BAŞA ÇIKILIR" konulu bir dokümanı onbinlerce kişiye dağıtıyorlar.

Ayrıca...

Demek, ABD'nin HAP (HUMANITARIAN ASSISTANCE PROGRAMS=İNSANİ YARDIM PROGRAMLARI) adlı kuruluşu ile iletişim halinde.

DUYGU ASENA-milliyet, 5 ekim 1999

Yardım edenlere teşekkür

Söylemeye dilim varmıyor ama acaba depremi, yardımı unutmaya mı başladık? Evet pek çok isimsiz kahraman ve demek var hala çalışan ama halkımızın yardımları ne durumda acaba? Yoksa evlerimizdeki "ayıklamamız gereken" uzun ince topuklu ayakkabılar, eskimiş lame gece elbiseleri tükendi de dolaplarımız iyice boşaldı mı? (Pardon pardon... Acımasız olmamalıyım... Ama bu tür giysileri kendi gözlerimle gördüm de...) Canla başla çalışanlardan birisi de Türk Psikologlar derneği. İlk günden itibaren deprem bölgesindeler. "Deprem psikolojik etkileri ve başa çıkma yolları, ana-baba-genel halk- öğrenciler için bilgiler" içeren broşürler hazırladılar, bölgeye gönderilecek psikologların eğitimini gerçekleştirdiler ve oralarda hazır bulundular. Bütün bu çalışmalarını yaparken başka mercilerden yardım gördüler. Mesela broşürlerin basılmasında Başbakanlık Kriz Yönetim Merkezi, Milli Eğitim Bakanlığı, Kara Kuvvetleri Kurmay Başkanlığı, Halk Bankasının katkıları büyük oldu. Deprem gününden itibaren demeğe mensup 60 psikolog Ankara'dan o bölgelere yardıma gitti. Bu konuda kendilerine yardımcı olan şirket ise Kamil Koç Otobüs İşletmesi'yd. Bu şirket Ankara'dan alana bir otobüs tahsis etti, deprem bölgelerinde ise iki minibüsü psikologların kullanımına vererek onların ulaşım ve iletişim işlerini kolaylaştırdı. TPD derneği üyeleri "Kamil Koç işletmesinin bu tür bir katkısı olmasaydı bu çalışmalarımızı şu andaki verimliliği ile gerçekleştirmemiz asla mümkün olamazdı" diyerek onlara teşekkür ediyorlar. Ben de bu yazıyı bir örnek olması ve yardımların unutulmaması dileğiyle yazıyorum.

Yazara E-Posta: d.asena@milliyet.com.tr

her fırsatta tekrarlayın.

- *Birbirinizle konuşurken açık ve dürüst olmaya çalışın.*
- *Gerek ailenizin içinde gerekse ailenizin dışında size destek olabilecek kaynakları kullanmaya çalışın (bunlar, yakın arkadaşlarınız, aile büyükleriniz, güvendiğiniz komşularınız, yeni tanıştığınız ve sevdiğiniz başka çiftler veya psikolojik açıdan yardım alabileceğiniz uzmanlar olabilir).*

Kaynak:
Project REBOUND Ruh Sağlığı Bölümü, Los Angeles, aynı adlı broşüründen uyarlanmıştır.

Deprem, Kayıplarımız ve Yas

Aşağıdaki bilgi ve öneriler Türk Psikologlar Derneği Deprem Özel Çalışma Grubu ekiplerinin deprem bölgesinde 70'den fazla çadırkentte çeşitli kayıpları olan yüzlerce kişi ile yapılan görüşmelerden ve bu alanda uzun yıllar çalışmış ve dünyanın çeşitli yerlerinde araştırmalar yapmış olan uzmanların önerilerinden derlenmiştir.

17 Ağustos 1999'da yaşadığımız ve ulusça hepimizi yasa boğan depremden sonra, çok sevdiğiniz bir ya da bir kaç yakınınızı kaybetmiş olabilirsiniz. O günden bu yana da yaşam size çok zor geliyor olabilir. "Onlar olmadan yaşayamam", "Onlarsız hayatın anlamı yok!" gibi düşünceler içinde olabilirsiniz. Kuşkusuz yaşadığınız bu yoğun ve dayanılması çok güç acıyı en iyi kendiniz bilirsiniz. Çevrenizdeki yakınlarınız ne kadar paylaşmaya çalışsa da, "ateş en fazla düştüğü yeri yakar".

Bununla beraber, aşağıdaki bulguların da işinize yarayabileceğini umuyoruz: Eğer kendinize karşı biraz sabırlı olursanız, düşüncelerinizin zaman içinde, "Onlarsız yaşayamam" dan, "Onları çok, ama çok

özlüyorum"a, "Aklıma geldikçe hala çok acı çekiyorum"a dönüştüğünü; bir zaman sonra da, "Onların anılarının varolabilmesi için benim yaşamam gerek" diyebildiğinizi göreceksiniz.

Sevdiklerimizin kaybindan sonra yaşadığımız yas tepkisi çok doğal ve olması gereken bir duygudur. Sevdiği bir insanı kaybettikten sonra, hiç bir şey olmamış gibi yaşamaya çalışmak, bir insanın kendine verebileceği en büyük zararlardan biridir.

Yakınını kaybetmiş biri olarak, aşağıdaki bedensel, düşünsel, duygusal ve davranışsal tepkilerin bazılarını göstermiş ve bazılarını da hala gösteriyor olabilirsiniz:

- *Olay anında bir şok ve uyuşma duygusu hissetmiş olabilirsiniz.*
- *Sevdiğiniz insanın öldüğüne/ bu olayın gerçek olduğuna inanamıyor olabilirsiniz.*
- *Onun ölümüne engel olamadığınızı düşündüğünüz ve ölüm gerçeği ile yüz yüze geldiğiniz için yoğun bir çaresizlik duygusu içine girebilirsiniz.*
- *Yaşadığınız acı içinde kendinizi çok yalnız hissedebilirsiniz.*
- *Kaybettiğiniz yakınınızın yüzü, gözünüzün önünden, sesi kulağınızdan gitmiyor olabilir.*
- *Her türlü olay, bir isim, bir kıyafet, belirli bir yaştaki bir kişi, bir şarkı, bir yer, o yakınınızla ilişkili gördüğünüz her şey, size onu hatırlatabilir.*
- *Kimileri resimlerine bakamaz, kimileri ise resimlerine bakarak rahatlayabilir.*
- *Kendiniz kurtulduğunuz için sevinç, onları kaybettiğiniz için ise üzüntü ve suçluluk duyuyor olabilirsiniz.*
- *Onları kurtaramadığınızı düşünüp, kendinize ve diğer insanlara öfke duyabilirsiniz.*
- *Kendinizi ya da başkalarını suçlayabilirsiniz.*
- *Herkesin bu tür olaylarla başa çıkma, kendini*

ladıkları hayallerle tamamlarlar. Bununla birlikte birey, bütün bu düşündüklerini zihninde ilişkilendirebildiği için, ölüm anına şahit olmuş kişilerde olduğu gibi yaşanan birbirinden kopuk görüntüler zihnine hücum etmez ve normal yas sürecinin yaşanmasına engel olmaz. Ne var ki bu hayaller de kaygı uyandırır ve stres tepkilerine yol açabilir. Her iki durumda da eğer kişinin yaşadığı duygular çok yoğun ve günlük yaşamını tümüyle olumsuz bir şekilde etkileyecek türden ise bireye özel bir ilgi gösterilmesi gerekebilir.

Stres tepkilerinin yanı sıra çocuk ve ergenin ruh sağlığını tehlikeye atan bir diğer durum da depresyon riskidir. Depresyon, stres tepkilerinden farklıdır ve farklı belirtiler gösterir. Bunlar; yoğun bir hassasiyet, iştah kaybı, dikkati toplamada güçlük, yaşamdan alınan zevk ve yaşama olan ilginin önemli ölçüde azalması, yorgunluk, enerji kaybı, kendini değersiz bulma, suçluluk duyguları, umutsuzluk ve intihar düşünceleridir.

Depresif tepkiler bazen çok ciddi olabilir ve şu sonuçlardan bazılarına yol açabilir:

- Okul başarısında ciddi bir düşüş ve öğrenme güçlüğü,
- Kendini sosyal ilişkilerden uzaklaştırma,
- Normal yaşam etkinliklerine ilgi gösterme-
- Alkol veya uyuşturucudan medet umma,
- Depresyonu gizlemeye çalışan davranışlar (neşeli, enerjikmiş gibi görünmeye çalışma),
- İntihar girişimleri.^{***}

Travma sonrasında ortaya çıkan yukarıdaki psikolojik tepkilerin yanı sıra, çocuk ve ergenlerde fiziksel belirtiler de görülür. Bu belirtiler, doktor tarafından tıbbi bir nedeni bulunmayan baş ağrısı, mide ağrısı, göğüste daralma ile iştah ve sindirim sistemi (kabızlık

^{***} Ayrıntılı bilgi için bkz. "Türk Psikoloji Bülteni" Psikoloji ve Medya:İntihar. 2(5), Kasım, 1996.

veya ishal gibi) sorunlarıdır. Bu fiziksel belirtiler travma sonrası yas tepkilerine ve depresyona eşlik ederler ve genellikle de kişideki stres düzeyinin arttığını gösterirler.

Stres Tepkileri, Çocuk ve Gençlerin Yaşamlarını Nasıl Etkiler?

Tüm stres tepkileri günlük yaşantıyı aksatır. Depremle ilgili anılar, dikkati ve konsantrasyonu kesintiye uğratar, öğrenmeyi ve okul başarısını ciddi bir şekilde zedeler. Deprem öncesini anımsatan etkinlik ve ilgilerden kaçınma, ergenin bugünkü etkinliklerini, ilgilerini, düşüncelerini ve gelecekle ilgili planlarını sınırlar. Bazen travmayı birlikte yaşayan aile üyeleri, travmadan sonra birbirlerine travmayı anımsatıcı uyaran etkisi yaparlar. Bu yüzden de acı çekmemek için birbirlerinden uzak durmayı tercih edebilirler.

Uyku, konsantrasyon ve dikkat problemleri, ders çalışmayı ve okul başarısını etkiler. Özellikle ergenler yaşanan yoğun duygulardan uzaklaşmak için alkol ve uyuşturucu kullanabilirler. Pervasız ve kendi kendilerine zarar verici davranışlar içine girebilirler. Bu saldırgan davranışların yanı sıra bazen de tutarsız bir biçimde içine kapanma ve yapabileceklerini de yapmaktan kaçınma davranışı gösterebilirler.

Stres Tepkilerini Ağırлаştıran Faktörler Nelerdir?

1. Depremi hatırlatan yerler, insanlar, görüntüler, sesler, kokular ve bunlara eşlik eden duygular. Bu "hatırlatıcılar" yıllar sonra bile aynı duyguları uyarabilir.

- Ani yüksek sesler,
- Depremi yaşadığı yer,
- Yaralı birini görme,
- Başka bir depremle ilgili haber ve

Depremden Etkilenen Çocuklarınıza Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz? Anne Baba El Kitabı

Hazırlayanlar: (alfabetik sırayla)
Yrd. Doç. Dr. Sibel Kazak Berument*
Doç. Dr. Melike Sayıl**
Araş. Gör. Zehra Uçanok***

Körfez Depremi gibi büyük bir coğrafi bölgede yer alan ve toplumun büyük bir kısmını etkileyen doğal felaketler, sadece bölgede yaşayanları değil tüm ulusu derinden sarsan olaylardır. Bölgede yaşayanlar için kendilerine fiziksel ve sosyal destek veren çevrenin neredeyse tümüyle zarar görmesi, durumu daha da güçleştirir. Evimizi, yakın akraba ve arkadaşlarımızı kaybetmiş olmanın acısı büyüktür. Bu kayıpların üstüne, yaşam koşullarındaki değişimler de eklendiğinde yaşadığımız stres artar. Örneğin, kötü hava koşulları, barınma koşullarının istediğimiz gibi olmaması, çocukların okul durumu, artçı depremlerin sürme olasılığı gibi pek çok faktör yaşanan stresi artırır. Ayrıca üzüntü, pişmanlık, öfke gibi yaşamakta olduğumuz tüm duygular çocuklarımızla olan ilişkilerimizi daha da güçleştirebilir. Ne var ki çocuklar da bu doğal felaketten aynı bizim gibi etkilenmişlerdir. Araştırmalar doğal felaketlerden en çok yara alan grupların çocuklar, gençler ve yaşlılar olduğunu göstermektedir. Ancak anne ve babalarından, arkadaşlarından, öğretmenlerinden ve diğer aile üyelerinden yakın ilgi ve destek gören çocukların doğal afetin sonuçlarından

* ODTÜ, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü.

** Hacettepe Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü.

*** Hacettepe Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü.

daha az etkilendiklerini ve daha kolay ve çabuk başa çıktıklarını iyi biliyoruz.

Çocuklarınıza yardımcı olabilmeniz için sizin yardıma muhtaç durumda olmamanız gerekir. Eğer kendinizi çocuklarınızla aşağıda önerildiği şekilde ilgilenecek kadar iyi hissetmiyorsanız psikolojik yardım almaktan çekinmeyin. Kendinizi iyi hissetseniz, önerilere uysanız bile deprem sonrasındaki bu iyileşme sürecinin zaman alacağını, bazı olayların ve yaşantıların zaman zaman durumu geriye götüreceğini bilin. İyileşme sürecinde, en çok yarar gördüğünüz önerilere ağırlık verin, geleceğe yönelin ve genellikle olumlu bir tutum içinde olmaya çalışın. Elinizdeki broşür bu konuda size yardımcı olmak üzere hazırlanmıştır. Bu broşürün dışında ihtiyacınız olan her türlü desteği alabileceğiniz herkese ve her kuruma başvurmaktan çekinmeyin.

Çocuklar İçin Deprem Anlamı Nedir?

Çocuklar da yetişkinler gibi deprem felaketinden korkarlar. Ne var ki depremi, biz yetişkinler gibi kontrolümüz dışında olan doğal bir olay olarak anlamakta güçlük çekerler. Üstelik çocuklar, kendilerini koruyan ve tamamen güven duydukları yetişkinlerin bu olay karşısında çaresiz kalmasından endişe duyarlar.

- Okulöncesi dönemdeki çocuklar bu felaketin, anne babasının onaylamadığı bir düşüncesi ya da davranışı nedeniyle başlarına geldiğini sanırlar.
- Okul çağındaki çocuklar ise doğal olayları anlayabilirler. Ancak, böylesine büyük bir felaketi daha önce yaptıkları kötü bir davranıştan dolayı kendilerine verilen bir ceza olarak algılayabilirler.
- Ergenlerin depremi algılayışı ise yetişkinlerinkine oldukça benzerdir. Ancak bu felaketin kendi başlarına gelmiş olmasından öfke duyabilirler.

kaçının.

- Bir çocuğa ya da gence, "sorun çıkaran", "suçlu", "ağır öğrenen", "öğrenme özürlü", "güdülsüz" ya da "okula karşı ilgisiz" olarak etiket koymak kolaydır. Önemli olan, travmanın, kaybın ya da güçlüklerin okul başarısı ve davranışları üzerindeki etkisini anlamaktır. Uygun yardım sağlandığında bu sorunların çoğu çözülebilir.
- Travma geçiren çocukların çoğu rahat uyku uyuyamaz.
- Bir travmadan sonra çocuklar çoğu zaman en ufak seste uyanır ve tekrar uyumakta güçlük çekerler. Özellikle gün içinde travmayı hatırlatan uyarıcılara maruz kalmışlarsa; uykuları daha da düzensizleşir, kabus görürler ve dinlenmeden uyanırlar. Yorgun çocuk, konsantre olamaz ve iyi öğrenemez, arkadaşları ya da öğretmenleri onu sinirlendirir. Bu sorunlardan biriyle karşılaşırsanız çocuğun, anne babasından ya da yakınlarından uykusu hakkında bilgi alınız ve okula yorgun geldiğini onlara bildiriniz. Uykusunu zorlaştıran hatırlatıcılar konusunda ana babaya bilgi veriniz ve çocuk yatarken ya da gece uyanınca ona duygusal ve fiziksel destek vermelerini öneriniz. Gerekirse bir uzmandan yardım isteyebileceklerini hatırlatınız.
- Çocuğun hayatında görülen ve çocuğu etkileyebilecek yeni gelişmeler ya da değişikliklerle ilgili bilgi alın ve aile üyeleriyle ilgili yeni bilgi toplayın.
- Ana babaların ve çocukların sizi bilgilendirmelerini sağlayacak bir yöntem bulun. Günlük programa başlamadan önce vakit ayırıp ana babaların sizinle konuşmasını sağlayabilirsiniz. Öğle saatinde veya okul dışında çocukların içinde bulundukları durumla ilgili olarak sizinle konuşmalarına imkan tanıyabilirsiniz. Önemli olan, ailelere ve çocuklara konuyla ilgili olarak sürekli bilgilenecek istediğinizi

ve durumun okul başarısı üzerindeki etkilerinin farkında olduğunuzu göstermektedir. Örneğin, çocuk aileden biri ile ilgili üzücü haberler getirirse onun ödevini ya da sınavını kısa bir süre erteleyebilirsiniz.

- Özellikle depremden büyük yara almış, kayıplara uğramış ya da olumsuz koşullara maruz kalmaya devam eden çocuklarda bu tepkiler uzun süre devam edebilir. Hazırlıklı olun.
- Çocuklarda aylar ya da yıllar sonra tepkilerin tekrar görülebileceğini bilin. Örneğin, depremin yıldönümünde ya da bir başka deprem ya da ölüm haberleri karşısında çocuklar tepki gösterebilirler. Çocukları ve gençleri bu duruma karşı hazırlayabilirsiniz. Onlarla önceden konuşarak bu tepkilerle başedebilmek için ne yapabileceklerini belirleyebilirsiniz. Ayrıca, ana babaları ve okul arkadaşlarını da bu sırada çocuğa gereken destek konusunda bilinçlendirebilirsiniz. Bir taraftan okul başarısında ya da davranışlarında görülebilecek geçici değişikliklere karşı hoşgörülü olurken, diğer yandan da aynı davranışlara sınır koymak ve normal çalışmaya dönüş için çocuğa belli bir zaman tanımak yararlı olur.
- İyileşme haftalar, aylar ya da yıllar içinde aşamalar halinde meydana gelir. Bazı çocukların ya da gençlerin diğerlerine göre daha yavaş ilerleme göstermesi ve zaman zaman gerilemesi cesaretinizi kırmamalıdır.
- Gençleri okul sonrası etkinliklerle meşgul ederek onların okula ve sosyal yaşama yeniden katılmalarını sağlamak çok önemlidir.
- Deprem sonrası yaşanan bazı tepkiler gençlerde kaza ve yaralanmayla sonuçlanan riskli davranışlara (örneğin, aşırı hızlı motorlu araç kullanmak, tehlikeli oyunlar oynamak), uyuşturucu ve alkol kullanımına ve suç işleme eğilimi gibi pervasız

DEPREMİN ÇOCUKLAR ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Çocukların Deprem Felaketiyle Başa Çıkmalarına Nasıl Yardım Edebilirsiniz?

Deprem gibi bir felaketle başa çıkmak, hem siz hem de çocuklarınız için çok zor bir iştir. En başta, hayatınız altüst olmuştur. Pek çok yeni ve bilinmeyen zorlukların üstesinden gelmek durumunda kalmışsınızdır. Evinizin yeniden inşa edilmesi ya da tamir görmesi, iş değiştirmek zorunda kalmanız ve mahremiyetinizin kaybolması gibi pek çok olay sizi derinden etkileyebilir. Bu ani değişikliklerle başa çıkamayacağınızı sanabilirsiniz. Kuşkusuz bu felakette de yaşadığınız sıkıntıları en iyi siz biliyorsunuz. Ama eğer imkan bulabilirseniz, yaşadığınız sıkıntılarla başedebilmek için lütfen bu önerilerimizi de dikkate alınız.

- ✓ Çocuklar depremin kendisinden korktukları kadar, bu olayın hayatlarında yol açacağı değişikliklerden, belirsizlikten ve sorunlardan da korkarlar. Böyle bir felaketten sonra çocuğun yaşadığı psikolojik sıkıntı, davranışlarında değişmelere ve birtakım belirtilere yol açabilir.

Bir deprem felaketinde çocuğunuzun davranışı nelerden etkilenir?

- ✓ Sizin felaket karşısında gösterdiğiniz tepkiler, çocuğunuzun da bu olaya nasıl bir anlam vereceğini ve bu olayla nasıl başa çıkacağını belirler. Çocuklar normal zamanda da anne babalarının endişelerinin farkındadırlar.

Ama özellikle bir kriz durumunda bu konuda daha duyarlı hale gelirler. Sizi izleyip tepkilerinizden ipuçları yakalamaya çalışırlar. Siz panik içindeyseniz çocuk daha çok panik yaşar, karamsar ya da çökkün olursanız çocuk olumsuzluklardan daha çok etkilenir. Bu nedenle endişelerinizi çocuklarınızla paylaşmalı, onlara bu zorlukların üstesinden gelebileceğinizi söylemelisiniz.

- ✓ **Çocuğun depremden nasıl etkilendiği onun yaşı ile de bağlantılıdır.** Henüz okul çağına gelmemiş çocuklar, olan biteni anlamada ve yaşadıkları duyguları dile getirmede güçlük çekerler. Hissettiklerini konuşarak paylaşamadıkları için de olaydan daha fazla etkilenirler. Altı yaşında bir çocuk korkusunu okula gitmek istemeyerek gösterirken, ergenlik çağındaki bir çocuk korkusunu açıkça göstermekten kaçınabilir. Felaket sonrası dönemde ise bu çocukların okul başarıları düşebilir, sizinle sık sık tartışmalara girebilirler.

Bir deprem felaketinin ardından, çocuklarınızda aşağıdaki belirtiler ortaya çıkabilir:

- ✓ Depremi tekrarlayacağından, ya da depremi hatırlatacak bazı işaretlerden (oturduğu koltuğun, yatağın sallanması, uyku sırasındaki gürültü, vb.) aşırı korkma;
- ✓ Çok kolay ve sık sık sinirlenme, ağlama ve sızlanma;
- ✓ Saldırganlık gösterme, yaramazlık yapma ve dikkatini bir işe verememe;
- ✓ Okulda ve evde daha önce hiç yapmadığı davranışları yapma; Örneğin hiç kavgalı

Çocukların Depreme Olan Tepkilerini Neler Etkiler?

Çocukların deprem felaketi karşısındaki tepkileri birbirinden farklı olabilir. Bazıları depremin hemen ardından birtakım davranış değişiklikleri gösterirken, bazıları günler ve haftalar, hatta aylarca hiçbirşey olmamış gibi davranıp daha sonra problemlili davranışlar sergileyebilirler. Bu yüzden önümüzdeki aylar içinde elinizdeki broşürü zaman zaman alıp okuyun. Böylece depremin normal psikolojik etkileri konusunda hem daha iyi bilgilenecek hem de önerileri unutmamış olacaksınız.

Çocukların depremden etkilene derecesini bir takım faktörler belirlemektedir. Bunlar:

- **Ailenin tepkisi:** Çocuk depremden doğrudan etkilene bile ailesinin deprem karşısındaki tepkileri ve korkularından çok etkilenebilir. Çocuğun deprem karşısında çaresiz kalan ailesine olan güveni sarsılabilir. Ailesinin felaket karşısındaki korku ve kaygılarından en çok da okul öncesi yaş grubundaki çocuklar etkilendirilir. Bu nedenle bir yandan kendinizi diğer yandan da çocuklarınızı yeniden güçlendirmeye çalışınız.
- **Kayıp derecesi:** Çocuğun deprem felaketinde tanık olduğu ya da gördüğü hasar ve kayıp ne kadar büyük ise etkilene derecesi de o kadar fazla olacaktır. Özellikle aileden bir veya daha fazla kişinin öldüğü veya ağır yaralandığı, çocuğun kendisinin yaralandığı ya da evinin ve okulunun yaşanamaz hale geldiği durumlarda çocuk, bu felaketle başa çıkmada oldukça zorlanır. Aile üyelerinden birinin ölümünden dolayı rollerin değiştiği, örneğin, annenin baba, ablanın anne rolünü üstlenmek zorunda kalması gibi durumlarda aile içi ilişkilerde zorluklar yaşanacaktır. Çocuk, bu koşullarda yeni yaşama geçerken daha da zorlanacaktır.

Depremi yaşamayan çocuklar bile, hiçbir kayıpları olmadığı halde televizyonda gör-

düklerinden ve yetişkinlerin olay hakkındaki konuşmalarından etkilenebilir ve benzer tepkileri gösterebilirler.

- **Yaş/Cinsiyet:** Çocukların zihni yetişkinle- rinkinden daha esnek ve işlenmeye daha uygun olduğu için, çocuklar hem olumlu hem de olumsuz etkilere daha açıktırlar. Bu nedenle felakette yaşanan olaylardan etkilene olasılıkları daha yüksektir. Cinsiyet açısından ise kız çocuklarında içe dönük ve sessiz, sakın olma; erkek çocuklarında ise hiperaktif davranışlar (olduğu yerde duramama, sürekli hareket etme) daha fazla görülmektedir.
- **Daha önceki yaşantılar:** Depremden önce başka örseleyici yaşantıları olan çocuklar bu felaketten daha çok etkilenebilirler. Örneğin, anne babası boşanmış, kendisi şiddete maruz kalmış, aile içinde şiddeti gözlemlemiş ya da ailesinde ciddi bir sağlık problemi yaşayan çocuklar gibi. Ayrıca deprem öncesinde de bazı psikolojik problemleri olan veya okul başarısı zaten iyi olmayan çocukların, bu tür yaşantıları olmayan çocuklara göre deprem felaketinden daha çok etkilenecekleri bek- lenebilir. Ancak şu da unutulmamalıdır ki yaşça daha büyük olup daha önceki yıllarda stresli durumlardan geçmiş ve bununla baş edebilmiş çocukların, deprem felaketinin yarattığı etkilerden de diğer çocuklara göre daha kolay sıyrılması mümkündür.
- **Depremi dolaylı etkileri:** Deprem felaketinin pek çok olumsuz etkisi, sadece çocuğun doğrudan yaşadığı deprem sarsıntısı, yıkıntılar, yaralanma ve kayıplar nedeniyle ortaya çıkmaz. Depremi dolaylı etkileri de çocuğun yaşadığı güçlükleri artırıcı bir rol oynayabilir ve iyileşme sürecini geciktirebilir.
- **Günlük yaşantı:** Evin yıkılması veya hasarlı olması nedeniyle başka yere taşınması, kalabalık ve rahat olmayan alışılmışın dışındaki ortamlarda yaşamak zorunda kalınması ve günlük işleyişin

Depremden Etkilenen Öğrencilerinize Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz? Öğretmen El Kitabı

Yaşamımızda kontrol edemediğimiz ya da önceden kestiremediğimiz olayların var olduğunu anlamak ve kabul etmek çocuklar için oldukça güçtür. En kötüsü de biz yetişkinlerin bir felaketi etkisiz hale getiremiyor, tekrar başımıza gelmesini önleyemiyor ve çaresiz kalıyor olmamızdır.

Giriş

Deprem, diğer pek çok doğal felaket gibi ani olması ve yarattığı sonuçlar açısından psikolojik anlamda bir travma olarak kabul edilmektedir. Yurdumuzun Marmara Bölgesinde etkili olan ve "yüzyılın depremi" olarak anılan 17 Ağustos 1999 depremi, binlerce can kaybına, pek çok ailenin evsiz kalmasına, yaralanmaya ve çok büyük miktarlarda mal kaybına yol açtı. Pek çok aile ve çocuk evlerinden ve yaşadıkları yerlerden uzaklaşmak zorunda kaldılar. Bu insanlar, ailelerini, akrabalarını, arkadaşlarını ve komşularını oldukça üzücü bir şekilde kaybettiler. Aynı zamanda evlerini ve sahip oldukları özel eşyalarını kaybetmenin acısını yaşadılar. Ancak tüm bu olumsuzluklara rağmen hayatta kalanlar olarak bizler, yaşamı sürdürmek ve psikolojik sağlığı korumak için yaşamı normalleştirme göreviyle karşı karşıyayız.

Travma nedir? Ne tür tepkilere yol açar?

Bireyin varlığını doğrudan tehdit ve tüm

* Ayrıntılı bilgi için Türk Psikologlar Derneği, "Deprem Psikolojik Sonuçlarını Tanıma ve Hafifletme" (4. Baskı) adlı el kitabına bakınız. Sf. 11-17.

yaşamını alt üst eden, ani olarak ortaya çıkan ve korku veren her yaşantı travma olarak tanımlanır. Marmara depremi gibi büyük çapta yıkıcı olan doğal afetler ise büyük travmalar olarak ele alınır. Felaket, bir yandan günlük yaşamı derinden etkilerken, öbür yandan kayıplara katlanmak oldukça güçtür. Travmaya uğramış çocuk ve ergenler yaşanan kötü olayı ve kayıpları hatırlatan anılar ve bunların verdiği acılarla karşı karşıyadırlar. Travmanın yarattığı psikolojik etkiler ve belirtiler travma anında pek görülme de; ya hemen ya da uzunca bir süre sonra çok tipik bir şekilde kendilerini gösterebilirler. Bunlar; yoğun bir korku, endişe, çaresizlik ve suçluluk duyguları gibi psikolojik tepkiler ve fiziksel belirtiler (kalp atış hızında artma, göğüs ve mide ağrıları gibi) şeklinde kendini gösterir. *Travma sonrası stres tepkileri genel olarak üç grupta ele alınır:*

1. **Depremle ilgili sahneler tekrar tekrar yaşanır.** Olayın zihinde yeniden canlanmasına yol açan her ses, koku, görüntü ve benzeri duyuların yol açtığı duygusal ve fiziksel tepkiler sonucu çocuk, o anı tekrar yaşıyormuş gibi davranır.
2. **Depremi hatırlatan yerlerden, insanlardan ve diğer ipuçlarından kaçınma çabası vardır.** Bu da bireyin yaşamdaki pek çok şeye karşı ilgisinin kaybolmasına yol açabilir. Hatta bazı durumlarda bu tepkiler, gençlerin kendilerini diğer insanlardan koparmalarına ve içlerine kapanmalarına yol açabilir.
3. **Beden, tehlike hala devam ediyormuş gibi fiziksel tepkiler verir.** Çocuk ve gençlerde görülebilecek bu tepkilerden bazıları, her an deprem olacaktı gibi bir uyarılma, kolaylıkla ürkme ve diken üstünde olma, gerginlik, öfke patlamaları, uykuya dalma, uyumada güçlük ve dikkati toplayamamadır.

Deprem gibi doğal bir afette çocuklar ve aileleri, depremin yol açtığı yoğun korkuların yanı sıra farklı türden kayıplar yaşarlar. Evlerini, eşyalarını, sevdiklerini ve alıştıkları düzenli

gösterdiği doğal ve gerekli tepkiler olduğunu söyleyin. Öğrencilerinizi rahatlatın.

- Geçmişle bağlantı kurarak kendilerini bir süreklilik ve aynılık duygusu (yani kimlik duygusu) içinde görmelerini sağlayın. Bunun için aşağıdaki uygulamayı yapabilirsiniz.

Çocukların en önemli gereksinimlerinden biri benliklerindeki ve yaşamlarındaki aynılık ve süreklilik hissini korumaktır. Bunu yapmanın birçok yolu vardır. Okullarda uygulanabilecek en iyi yöntemlerden biri çocukların kendileri için bir yaşam çizelgesi hazırlamalarını sağlamaktır. Bu, aşamalı olarak oluşturulan bir albüm biçiminde olabilir. Çocuklar nerede ve ne zaman doğduklarını belirtir; yaşadıkları şehrin, köyün ve okulun, evlerinin ve odalarının, en iyi arkadaşlarının, yapmaktan en çok hoşlandıkları şeyin ya da en çok sevdikleri eşyanın, oyuncağın veya evcil hayvanın resmini çizerler. İkinci bölümde ailelerinin resmini çizerler. Kendi başlarına ya da bir aile büyüğünden yardım alarak, vefat eden kişileri de içeren bir aile albümü yapabilir; albüme bu kişilerle ilgili özel hikayeler yazabilirler. Üçüncü bölümde depremden sonra nerede yerleştiklerini, karşılaştıkları insanları, çadırkent yaşamını, buradaki oyun arkadaşlarını anlatabilirler. Bunu devam ettirebilir, yaşadıkları yeni yerleri ve tanıştıkları yeni insanları ve arkadaşları buna ekleyebilirler. Bu etkinliğin amacı çocuklara, yaşamın sürekliliğini kavratmaktır. Diğer bir deyişle bu süreç, çocuklara yaşamın devam ettiği ve eskiden yapabildikleri pek çok etkinliği yeniden yapabilecekleri duygusunu vermeye çalışır. Ancak, bu sırada bazı olumsuz duygu ve düşüncelerin kaydedilmesi gerekebilir. Bu yüzden öğretmen, etkinlik sırasında oluşabilecek üzüntü ve benzeri olumsuz tepkilere karşı hazırlıklı olmalıdır.

- Öğrencilerle, depremi hatırlatan uyarılar ve bunlara verilen tepkiler tartışılabilir.

Öğrenciler bu hatırlatıcıları kağıda dökebilir

ya da bunların resmini çizebilirler. Bunlar arasından bazılarını seçerek sınıfta, özel otumlarda ele alabilirsiniz. Çocuklara, depremi hatırlatan bir uyarıcıya maruz kaldıklarında duygusal destek almak ya da kendilerini güvende hissetmek için ebeveynlerine, öğretmenlerine, güvendikleri büyüklere, kardeşlerine ve arkadaşlarına başvurmalarını öğretebilirsiniz. Çocukların, depremi hatırlatan gereksiz hatırlatıcıları azaltmak için hangi yollara başvurdıklarını, sınıf içinde tartışmalarını ve birbirlerinden işe yarayan yolları öğrenmelerini sağlayabilirsiniz. Bunlarla başedemeyen çocukları ise bir uzmana yönlendirmelisiniz.

Öğrenciler Karşısında Kendi Duygularınızı Nasıl Kontrol Edebilirsiniz?

Öğretmenler de duygularını ifade etmelidirler. Önemli olan samimi olmaktır. Dikkat etmeniz gereken nokta, kişisel deneyimlerinizle ilgili detaylardan söz ederken öğrencilerinizde yeni travmatik endişeler uyandırmamaktır. Öğrenciler, öğretmenlerinin tepkilerini de tıpkı kendi ana babalarının gibi yakından izlerler. Bu nedenle çocukların aktardıklarına karşı tepki göstermeniz gerekirse, dürüst olun. Onları yargılamayın. Çocuklar için önemli olan sizin bununla başedebilecek güfte olmanız ve bunu onlara gösterebilmenizdir. Böylece çocuklara yardımcı olabilirsiniz. Örneğin, hissedilen artçı bir depremin ardından korku ve endişenizi çocuklarla paylaşabilir; aynı zamanda da almaları gereken önlemler konusunda konuşabilirsiniz.

"Onları hep seveceğim"e; "Birlikte ne güzel günlerimiz oldu" ya ve, "Ben varolduğum sürece onları da anılarımda yaşatacağım"a doğru bir gelişim göstermesine yardımcı olun.

- Sevdiklerinizin kaybına bağlı bu acının, onların bir zamanlar var olduğunun ve sizin tarafınızdan çok sevildiklerinin bir göstergesi ya da kanıtı olduğunu kendinize hatırlatın. Bu tür bir bakış açısı, acınızı daha katlanılabilir kılacak ve belki bir parça avunmanıza yardımcı olacaktır.

Kaynak:

Project REBOUND Ruh Sağlığı Bölümü, Los Angeles, aynı adlı broşüründen uyarlanmıştır.

Depremlerin Psiko-Sosyal Boyutları: Erzincan, Dinar ve 17 Ağustos 1999 Marmara Depremleri

*Prof. Dr. A. Nuray Karancı**

17 Ağustos Marmara Depremi hepimizi sarstı. Deprem bölgelerinde yaşayanları ve bölgede yakınları olanları birinci derece depremzede, bölgeye yardım ve/veya görev nedeni ile gidenleri ikinci derece ve depremi medyadan ve farklı yollardan izleyenleri ve ekonomik etkilerini hissedenleri ise üçüncü derece depremzede olarak kabul edersek, hepimizin farklı derecelerde etkilendiğimiz açıktır. Bu yazıyı hem 1992 Erzincan depreminden beri depremlerin psiko-sosyal boyutları ile ilgili araştırmalar ve uygulamalar yapmış olan bir psikolog olarak, hem de bir vatandaş olarak yazmak ve gözlemlerimi meslekdaşlarımla paylaşmak istedim. Depremzedelere paylaşımın acıları hafiflettiğini söylüyoruz, belki de bu yazıda böyle bir motif

* ODTÜ, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü.

de bulunuyordur. Ancak, tüm bunların ötesinde Türkiye'de psikoloji biliminin deprem konusunda yapabileceği çok şeyler olduğuna inandığım için bu yazıyı hazırladım.

Depremleri genel olarak afet olayları çerçevesinde ele aldığımızda afetlerin çeşitli safhaları olduğunu hatırlamak önemlidir (Ergünay, 1996). Depremleri, şu aşamalarda inceleyebiliriz.

- Deprem sonrası kurtarma ve ilk yardım,
- Geçici iskan,
- İyileştirme ve yeniden yapılanma,
- Önleme ve zararları azaltma,
- Hazırlıklı olma.

Bu aşamaları dairesel olarak düşündüğümüzde, deprem olayına yaklaşımımızın bir süreklilik içerisinde olması gerektiği ortadadır.

Aynı zamanda afetler ve onların yönetimi çok disiplinli bir alandır. 17 Ağustos depremi ile gördüğümüz bu olgu, psikolojinin dışında, jeoloji, mühendislik, şehir ve bölge planlama, sosyoloji, kamu yönetimi, iktisat ve uluslararası ilişkilerin bu alana önemli katkıları olabileceğini göstermiştir. Afet yönetiminde farklı sektörlerin işbirliği içerisinde çalışabilmelerinin önemi de Marmara Bölgesi depreminde ortaya çıkmıştır. Kamu kesimi, belediyeler ve sivil toplum örgütlerinin eşgüdüm içerisinde çalışabilmeleri ve sadece afetten sonra değil, tüm aşamalarda uyum içerisinde olabilmeleri çok önemlidir. Özellikle, zarar azaltma ve hazırlıklı olabilme aşamalarında bu sektörlerin işbirliği sağlanarak halk katılımını güçlendirebilmek de, etkili bir afet yönetimi sisteminin kurumsallaştırılabilmesi için gereklidir. Deprem sonrası çok sayıda sivil toplum örgütü ve gönüllü bölgeye hizmet götürmüştür. Ancak, bu hizmetin koordinasyonunda önemli sıkıntılar olduğu gözlenmiştir. Devlet, belediye, sivil toplum örgütleri ve özel sektörün çabalarının nasıl koordine edilebileceğinin araştırılması, ve böyle bir koordinasyonun kurulabilmesi bundan sonrası için odaklanması gereken önemli bir konudur.

Deprem sonrası depremzede ve yardım ekiplerinin psikolojik sorunları ve gerekli psikolojik hizmetler

Psikoloji bağlamında incelediğimizde 17 Ağustos depremi sonrası depremzedelere götürülen psikolojik destek hizmetleri Deprem sonrası ilk yardım ve geçici iskan dönemlerini kapsamamaktadır. Bu dönemde depremzedeler olanların şoku içerisindeyler. Korku, kaygı, suçluluk, öfke, gerginlik ve umutsuzluk bu dönemin en belirgin duygularıdır. Depremzedeler yapmaları gerekenleri yapmadıklarını düşünerek kendilerini suçlayabilirler. Normal yaşam düzeninin bozulması ile birlikte sinirlilik, artçı depremlerin yarattığı kaygı ve güvensizlik duygularını yaşarlar. Davranışsal olarak depremzedelerde aşırı bir uyarılma durumu, uyku sorunları, iştahta değişiklikler, konuşma bozuklukları, alkol ve ilaç kullanımında artış, belli uyaranlardan kaçınma gibi davranışlar gözlenir. Bilişsel olarak bellek ve dikkat ile ilgili sorunlar, afet ile ilgili yinelenen düşünceler ve hayaller gibi sorunlar gözlenir. Deprem sonrası bölgede verilen psikolojik destek çalışmaları, bu duyguların ifade edilip paylaşılması ve bunların "Olağanüstü bir duruma verilen olağan tepkiler" olduklarının vurgulanması temeline oturur. Bu duyguların ve davranışların neler oldukları ve bunlarla nasıl başa çıkılabileceği yolunda Türk Psikologlar Derneği tarafından hazırlanan kitapçık bu anlamda çok önemli bir işleve sahiptir. Normalleştirme ancak bu tür bilgilerin verilmesi ve paylaşım ile sağlanabilir. Bu bilgiler depremzedeler dışında onlara hizmet götürenlere de verilmelidir. Bölgede hizmet verenlerin, depremzedelerin bu sorunlarını bilmeleri, iletişim sorunlarını ve çatışmalarını azaltacaktır.

1992 Erzincan depreminden yaklaşık onaltı ay sonra yaptığımız bir çalışmada, Kısa Semptom Envanteri (SCL-Revizyon) ile değerlendirilen psikolojik sıkıntıların Erzincan

örnekleminde, Ankara kontrol grubundan daha fazla olduğunu, özellikle sinirlilik/gerginlik boyutunun yüksek olduğunu ve kadınların sıkıntılarının erkeklerden daha fazla olduğunu bulmuştuk (Karancı ve Rüstemli, 1995). Dinar depremi sonrası yaptığımız çalışmada ise yine SCL puanlarının kadınlarda erkeklerden daha yüksek olduğunu ve belli başa çıkma stratejilerinin stresi yordadığını bulduk. Çaresizlik yaklaşımının stresi artırdığını, buna karşın problem odaklı başa çıkmanın stresi azalttığını gördük (Karancı ve ark., 1999). Bu çalışmalardan deprem sonrası psikolojik destek çalışmalarında kadınlara eğilmenin önemli olduğunu ve onlara başa çıkabileceklerini göstermenin olumlu etkileri olabileceği sonucunu çıkarabiliriz. Dolayısıyla, deprem sonrası halkın mümkün olduğunca kısa bir sürede normal yaşantılarına döndürülebilmeleri ve yardım edilmesi gereken çaresiz depremzede konumundan çıkarılarak onlara da yapılan günlük işlerde aktif rol verilmesi önemli görünmektedir. Örneğin, çadırkentlerde yemeklerin, o çadır kentte yaşayan kadınlar tarafından pişirilmesi gibi.

Bu çalışmalarımızdan çıkan başka bir sonuç da, deprem sonrası stres tepkilerinin uzun dönem halkı rahatsız edebileceğidir. Bu bakımdan gerek psikolojik desteğin, gerekse rehabilitasyon çalışmalarının devamının sağlanması gereklidir.

Afet yörelerinde çalışan yardım ekibi ve çeşitli sivil toplum örgütü gönüllülerinde de psikolojik tepkilere rastlanır ve onlara da psikolojik destek verilmesi çok önemlidir (Jenkins, 1997). Ankara'da Sivil Savunma Teşkilatı, Kurtarma ve Enkaz Kaldırma görevlileri ile yürüttüğüm bir seminerde, görev sırasında ve sonrasında hiç bir psikolojik destek almadıkları ortaya çıkmıştır. Seminer verildiği sırada son görevlerinden (Dinar Depremi) döneli sekiz ay gibi bir zaman geçmiş olmasına rağmen, uyku sorunları (kabuslar: afet ile ilgili rüyalar, ölümleri görmek gibi), cesetlerin kendi yakınları ile özdeşleştirilmeleri, sinirlilik, saldırganlık, kaygı, aşırı geçimsizlik, korku (enkaz altında kalma, ölüm korkusu, titreşimlere hassasiyet), gelecek endişesi (bana bir şey olursa eşim ve çocuklarım ne olacak), unutkanlık, afet ile

çeşitli nedenlerle aksamaları durumlarında çocuklar deprem felaketinden daha fazla etkileneceklerdir.

- **Ayrılık:** Çocuk ailesinden herhangi bir bireyi kaybetmemiş olsa da, herhangi bir nedenle bir süre onlardan ayrı yaşamak zorunda kaldığında, bu durum onun üzerinde ilave bir kaygı ve stres yaratacaktır.
- **Aile içi ilişkiler:** Aile içinde hastalık ya da ölüm gibi nedenlerle rollerin değiştiği, aile içi ilişkilerin bozulduğu, ailedeki yetişkinlerden birinin fazla miktarda alkol almaya başladığı, şiddetin ortaya çıktığı ya da var olan şiddetin arttığı durumlarda iyileşme gecikecektir.
- **Ekonomik koşullar:** Ailenin geçim kaynaklarının kısıtlandığı ya da yok olduğu, ihtiyaçların karşılanmasının aksadığı durumlarda çocuk daha olumsuz etkilenecektir.
- **Sosyal destek:** Anne babanın çocuğuna olan ilgi ve desteğinin azalması, çocuğun arkadaşları ve komşularıyla ilişkide olduğu sosyal çevrenin bozulması da çocuğun düzelmesini geciktirecektir.

Depremi Çocuklar Üzerindeki Genel Etkileri

Depremden sonra çocuğunuz,

- depremin tekrarlayacağından veya bu felaketi hatırlatan şeylerden (örneğin, ambulans, kepçe, asker, itfaiyeci, siren sesi, toz kokusu, duman gibi) korkabilir,
- ani seslerden ve gürültüden korkabilir,
- deprem sonrası yaşamı konusunda endişeli olabilir,
- yetişkinlerin depremi ve sonuçlarını engelleyememiş olması nedeniyle onlara olan güvenini yitirebilir,
- deprem öncesine göre daha kolay kırılabilir,

küsebilir, ağlayabilir,

- önceden sessiz, uyumlu bir çocukken gürültülü ve saldırgan hale gelebilir veya neşeli, girişken bir çocukken utangaç ve ürkek olabilir,
- dikkatini toplamada güçlük çekebilir,
- her zaman hoşlanarak oynadığı oyunları artık oynamak istemeyebilir,
- daha hareketli olup, hareketlerini bir türlü kontrol edemeyebilir,
- tek başına uyumaktan korktuğu için anne babası veya diğer bir kişiyle beraber yatmak isteyebilir,
- uykuya dalmada güçlük çekebilir,
- anne ve babasını gözünün önünden ayırmak istemeyebilir, yalnız kalmaktan korkabilir,
- okula veya yuvaya gitmek istemeyebilir,
- parmak emmek, altına kaçırmak gibi daha küçük yaşlarda gösterdiği davranışları tekrar sergilemeye başlayabilir,
- iştahı kesilebilir,
- mide bulantısı, karın ağrısı, baş ağrısı, kusma gibi fiziksel tepkiler gösterebilir,
- anne babasının istemediği ancak kendisinin yaptığı bir davranıştan veya söylediği sözden dolayı depremin meydana geldiğini düşünebilir ve bunun için suçluluk hissedebilir,
- konuşmakta güçlük çekebilir,
- küçük çocuklar tekrar tekrar depremle ilgili oyunlar oynayabilir,
- büyük çocukların bazıları hep deprem hakkında konuşmak isterken, bazıları bunun konuşulmasından hoşlanmayabilir ve kendisi de konuşmayabilir,
- yetişkinlerin büyük kayıpların yanında önemsiz gördüğü bir nesne çocuk için çok

önemli olabilir. Örneğin, sevilen bir oyuncasını ya da battaniyesini kaybetme çocuğu çok üzebilir, onun için ağlayabilir ve ısrarla onu geri isteyebilir.

Bebeklik Dönemi

Bebekler depremden doğrudan etkilenmezler; ancak, annenin aşırı kaygı, korku ve güvensizlik duyguları içinde olması bebeğine vereceği bakımı ve onunla iletişimini olumsuz yönde etkileyebilir. Bebek, altı kirlendiğinde, acıktığında, kendini huzursuz hissettiğinde farklı türden ağlamalar gösterir. Annenin bunlara duyarsız kalması ve ihtiyaçları geciktirmesi ya da çok mekanik bir şekilde, bebekle konuşmadan onunla duygusal bir iletişime geçmeden bu ihtiyaçları karşılaması bebeğin gelişimine zarar verebilir. Bebekler stres ve güvensizlik koşullarında yoğun bir ağlama tutturabilirler, yatıştırılmaları, yeniden huzur ve güven duymaları güçleşebilir. Bu türden bir bakımın çok uzun sürmesi durumunda ise bebek ileride içine kapanabilir.

Okul Öncesi

Okul öncesi dönemindeki çocuklar (2-5 yaş), depremin neden olduğu kayıplar ve yaşam şartlarında meydana gelen değişikliklerle başa çıkmada oldukça zorlanırlar. Çünkü yaşamda bu tür deneyimleri az olduğu için başa çıkma yetenekleri de tam olarak gelişmemiştir. Bu nedenle de anne babanın, yakın akrabalarının ve öğretmenlerinin desteğine ihtiyaç duyarlar.

Bu dönemdeki çocuklar genellikle felaketten etkilendiklerini sözel olarak ifade edememelerine rağmen, kaygılı ve üzgün olduklarını davranışlarıyla belli ederler.

2-6 yaşları arasındaki çocuklarda görülebilecek bazı değişiklikler şunlardır:

- yeme sorunları; iştahsızlık ya da aşırı yemek yeme, kusma, ishal ya da kabızlık,
- uyku sorunları; uyuyamama, aşırı uyuma ya da kabus görme,

- parmak emme, altına kaçırma gibi bebeksi davranışlar,
- karanlıktan, hayvanlardan, yabancılardan veya canavarlardan korkma, daha önce korkmadığı, ancak ona depremi hatırlatan gürültülerden ve yerlerden korkma,
- annesinin eteğine yapışıp onu bırakmama ve ayrılmaktan korkma,
- kendini güvende hissettiği yerden ayrılmak istememe (çadırdan dışarı çıkmak istememe gibi),
- sürekli anne ya da babayla birlikte uymak isteme,
- tam olarak açıklayamadığı ağrılardan şikayet etme,
- sinirlilik, söz dinlememe ve aşırı hareketlilik.

Okul Çağı

Bu yaş grubundaki çocuklarda bebeksi davranışlar oldukça yaygın biçimde görülebilir. Çocuk ya tam olarak içe kapanır ya da daha saldırganlaşır. Depremde özellikle oyuncaklarının, kendisine armağan olarak verilmiş olan eşyaların ve beslediği ev hayvanlarının kaybindan çok etkilenirler.

6-11 yaşları arasındaki bir çocuk,

- daha sinirli olabilir; arkadaşları ve kardeşleriyle geçinmekte zorlanabilir,
- saldırgan davranışlar gösterebilir ya da içine kapanabilir, oyun oynamak istemeyebilir,
- anne babasının dikkatini çekmek için kardeşleriyle yarış içine girebilir,
- arkadaşlarıyla ya da aile üyeleriyle birlikte olmak istemeyebilir, ya da anne babasının yanından hiç ayrılmayabilir,
- okula gitmek istemeyebilir,
- kendini halsiz hissedebilir, sınıfta uyuya

kalabilir,

- okul başarısı düşebilir,
- dikkatini toplamada zorlanabilir,
- geceleri kabus görebilir, iyi uyuyamayabilir,
- sanki hiç birşey olmamış ya da hissetmiyormuş gibi görünebilir,
- sık sık ağlayıp, sızlanarak mızımlık yapabilir,
- yedirmenizi ve giydirmenizi isteyebilir,
- başağrısı, görme ve işitme ile ilgili şikayetlerde bulunabilir,
- ısrarlı kaşıntıları olabilir,
- mide bulantısı görülebilir,
- tam olarak açıklayamadığı ağrılardan şikayet edebilir,
- rüzgar, yağmur ve fırtına gibi diğer doğa olaylarından korkabilir,
- söz dinlemeyebilir,
- başından geçenlerle ilgili olarak sürekli konuşmak isteyebilir,
- daha önce olmayan tikler gösterebilir,
- konuşmada güçlük çekebilir, kekeleyebilir,
- depremde yaşadıklarını abartabilir ya da çarpıtabilir.

Ergenlik

Bu yaş grubunda akran ilişkileri çok önemlidir. Ergenler arkadaşlarından yakın ilgi ve kabul görmek; korkularıyla ve diğer tüm duygularıyla oldukları gibi kabul edilmek isterler. Kaygı ve gerginliklerini, saldırganlıkla, isyankarlıkla, içe kapanma ya da dikkat çekmeye çalışarak ortaya koyarlar. Bu yaş grubundaki gençler, pek çok kişi ölmüş iken kendilerinin kurtulmuş olmalarının verdiği bir suçluluk

duygusu içinde olabilirler. Akranları tarafından kabul görmeyen ergenler içlerine kapanabilir ve bu ergenlerde depresyon gözlenebilir. Deprem yaralarının sarılmasıyla ilgili toplumsal çabalarda kendilerine yetişkinler kadar sorumluluk tanınmadığı için kendilerini engellenmiş hissedebilirler. Ergenlik dönemi, yetişkinliğe uzun bir geçiş dönemidir. Bu dönemin başında ve sonunda gençlerde gözlenebilecek tepkiler de değişebilir. Bu nedenle burada ergenlik dönemine ait tepkiler 11-14 ve 14-18 yaş grupları olarak ayrı ayrı ele alınmıştır.

11-14 yaşlarındaki ergenlerde gözlenebilecek tepkiler:

- fiziksel şikayetler (baş dönmesi, başağrısı, mide bulantısı gibi),
 - aşırı yemek yeme ya da iştahsızlık,
 - aşırı uyuma ya da hiç uyuyamama şeklinde uyku bozuklukları,
 - belirsiz, tam açıklanamayan ağrı ve acılar,
 - daha önce ilgi duyduğu şeylere karşı ilgisini kaybetme ve içine kapanma,
 - sorumluluklarını yerine getirememe,
 - okula gitmeme, okul başarısında düşme,
 - anne babanın ve öğretmenin dikkatini üzerine çekmeye çalışma,
 - okulda ve evde kurallara karşı gelme,
 - kardeşleriyle ve arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde bozulma, akranlarına ilgi göstermeme,
 - içki veya sigara içme, esrar ve eroin gibi uyuşturucuları kullanma eğilimi,
 - ölen yakınıyla birlikte olma isteğini dile getirme ve bazılarının bu sebeple intihar girişiminde bulunması.
- 14-18 yaşlarındaki ergenler ise,
- kendilerini suçlu hissedebilirler,

- çaresizlik duyguları içinde olabilirler,
- felaket karşısındaki duygularını kabul etmeyebilirler,
- hareketlerinde aşırı bir artış ya da azalma olabilir,
- dikkati toplama ve planlı davranmada güçlük çekebilirler,
- aileden ve akranlarından uzaklaşıp yalnız kalmak isteyebilirler,
- alkol, sigara ve uyuşturucu (esrar, eroin vb.) kullanmak isteyebilir ve suç işleyebilirler,
- aile üyelerine ve akranlarına karşı saldırgan davranışlar içine girebilirler,
- depremin ortaya çıkardığı bazı tepkileri kabullenmeyebilirler,
- başağrısı ve belirsiz diğer fiziksel şikayetler olabilir,
- hastalanmayla ilgili korkular yaşayabilirler,
- genç kızlarda ağırlı ay hali ya da ay hali olmama görülebilir.

Bazı ergenler deprem felaketinde kurtarma çalışmalarına yardım ettikleri için birçok yaralı ve ölüyle karşılaşmış olabilirler. Ergenler bu dayanılması güç görüntüler karşısındaki duygularını çoğu kez nasıl ifade edeceklerini bilemezler ve bazı ergenler engellenme, öfke ve suçluluk duygularıyla, suç davranışlarına yönelebilirler. Deprem sonrası kurtarma ve yardım çalışmalarına etkin bir şekilde katılmış olan ergenlerde ayrıca aşağıdaki tepkiler görülebilir:

- Sindirim sistemi ile ilgili problemler,
- Cilt döküntüleri,
- Astım krizleri,
- Sinirlilik ve gerginlik.

Bu Tepkiler Ne Zaman Özel İlgi Gerektirir?

Yukarıda sayılan tepkiler çocuk ve gençlerin deprem gibi bir felaketi takip eden zamanda göstermeleri beklenen doğal tepkilerdir. Çocuk ya da genç, depremden önce fiziksel şiddete maruz kalmış, ciddi bir hastalık geçirmiş, ya da birtakım sorunları ve problemleri olmuş ise depremin psikolojik etkilerini daha yoğun yaşayabilir. Özellikle deprem öncesinde bunların üstesinden gelememiş iken bir de depremi yaşıyorsa bu felaketle başa çıkmada çok zorlanabilir. Yukarıda sayılan olağan tepkilerin uzun süre devam ettiği ve çocuğun günlük yaşamını sürdürmesini engellediği durumlarda tepkilerine özel bir ilgi gösterilmelidir. Böyle durumlarda çocuk ya da gencin uzman bir kişi tarafından değerlendirilip desteklenmesi gerekebilir. Bu durumlar şöyle sıralanabilir:

- Çocuğun davranışlarında ve genel halinde ortaya çıkan ve 2 haftadan daha uzun süren olağandışı değişimler gözlemlendiğinde,
- Çocuk yukarıda sayılan olağan tepkilerden pekçoğunu birarada gösteriyorsa,
- Çocuğun davranışlarındaki değişimler çok farklı durumlarda da görülüyorsa, örneğin, hem evde, hem de okulda arkadaşlarıyla birlikteyken,
- Çocuk kendine zarar vermeye çalışıyor ya da vereceğini ifade ediyorsa,
- Çocuğun daha önceden iyi olan okul başarısında önemli ve devam eden bir düşüş gözlemleniyorsa.

Bu Tepkilerle Başa Çıkmak İçin Neler Yapılabilir?

Çocukları bilgilendirmek, onlara duygusal destek vermek, felaketle başa çıkmadaki çabalarınıza onları da katmak ailenizi bir araya getirmede yardımcı olacaktır. Deprem gibi büyük bir felaket karşısında ailenin birbirine kenetlenmesi, aile ilişkilerini

depremden sonra da devam edecek şekilde güçlendirir.

- **Deprem hakkında konuşmaktan çekinmeyin.**

Başınızdan geçen olayı küçümsemeyin. Size ne kadar zor gelirse gelsin gerçekleri saklamadan olan biteni çocuğunuza anlatın. Eğer çocuk üzülecek diye gerçekler saklanırsa, o zaman neler olduğunu kendisi anlamaya ve yorumlamaya çalışacaktır. Böyle bir durumda kendisinin fikir yürütmesi daha fazla endişelenmesine ve korkmasına neden olur. Çocuğa, gerçekleri saklamadan anlaşılır bir dilde anlatmak onun size güven duymasını sağlar. Ergenlerin ise bu konuyu akranları ve diğer yetişkinlerle konuşmasına, tartışmasına izin verin. Ergenler de deprem ve alınacak önlemler konusunda ne kadar bilgilenirlerse yaşamlarını da o kadar kontrol altına alabilir; gelecekleriyle ilgili planlar yapıp, çalışabilirler.

- **Deprem konusunu siz açmayın, fakat çocuğunuz bu konuda konuşmak istediğinde onu dinleyin, sorularını cevaplayın, ona destek olup onu rahatlatın.**

Çocuğunuzun duygularını ifade edebilmesi için gerekirse mutlu, üzgün, kızgın, korkmuş gibi duygu bildiren kelimeleri kullanarak siz kendi duygularınızdan söz edin.

- **Çocuğunuz neler hissettiğini söylemesi için zorlamayın, bırakın kendisi için uygun zamanı o seçsin.** Birey bazen kendinde aşırı stres yaratan durumları kabul etmekte zorlanır. Bu durumda yaşanan stresi inkar etmek faydalı olabilir. Aynı şekilde ağlamak, aşırı uyumak ya da hayaller kurarak bu travmatik durumdan geçici olarak uzaklaşmak çocukları ve özellikle ergenleri rahatlatılabilir.
- **Çocuğunuz depremin, hiçbir şekilde onun bir hatası sonucu olmadığı konusunda ikna edin.**

Ona anlayabileceği bir dilde depremin ne

olduğunu, neden olduğunu ve depremin kendi davranışları ya da sözleri için bir ceza olmadığını açıkça anlatın. Örneğin, "deprem aynı yağmurun yağması, rüzgarın esmesi gibi bizim kontrolümüzde olmayan bir olay, yani sen akşam yemeğini yemediğin, kardeşine küfür ettiğin, arkadaşını dövdüğün, anneni üzdüğün için olmadı" gibi ifadeler kullanın.

- **Çocuğunuzun bu olayda daha fazla örselenmesine elinizden geldiğince engel olun.**

Örneğin, televizyonda yıkılmış evleri, ağlayan insanları, yaralıları gösteren programları izlemesini engelleyin. Çocuğunuz, onu üzen, tekrar depremi hatırlatan durumlardan, olaylardan ve yerlerden korumaya çalışın.

- **Elinizden gelen en kısa sürede depremden önceki ev düzeninizi sağlamaya ya da yeni bir düzen oluşturmaya çalışın.**

Çocuklar için düzenli bir günlük program uygulayın. Örneğin, her sabah kalkıp birlikte kahvaltı etmek, ortalığı toplamak, birlikte oyun oynamak, öğle yemeğinden sonra birlikte bir süre kitap okumak, uyumak gibi. Farklı birşeyler yapmanız gereken günlerde çocuğunuza bunu önceden anlatın.

- **Çocuğunuza karşı sıcak ve sevecen davranın.**

Çocuğunuz sizin yanınızda olmak istiyor, yalnız kalmaktan korkuyorsa, ona sarılın, kucaklayın, öpün, onu sevdiğinizi, onun yanında olacağınızı, onu bırakmayacağınızı söyleyin. Dokunma, okşama, sarılma özellikle küçük çocuklar için çok önemlidir. Felaket döneminde, bir süre için çocuğun istediklerini yapmanın bir sakıncası yoktur, aksine böyle olağanüstü bir dönemde az da olsa gerekebilir. Bu dönemde çocuğunuzun şımaracağından korkmayın.

- **Yatma zamanı geldiğinde çocuğunuzun yanında olmaya çalışın.**

Uykudan önce ona hikaye okuyun ya da anlatın, sırtını okşayın, gün hakkında sessizce

konusun. Geceleri istiyorsa ışığı açık bırakın, biraz fazla uyumasına ya da çok korkuyorsa yanınızda yatmasına göz yumun.

- **Herhangi bir nedenle çocuğunuzdan bir süre ayrılmanız gerekirse, ona nereye gideceğinizi mutlaka anlatın ve döneceğinizden emin olmasını sağlayın.**
- **Çocuğunuzdan beklediğiniz davranışlar ve sorumluluklar hakkında onunla konuşun.**

Çocuğunuzun isteklerini yerine getirmeniz, onun bu olayda yaşadıklarını atlatması için ne kadar gerekli ise, bir yandan da düzenli bir yaşama geçmek için kurallar koymak da o kadar önemlidir. Eğer çocuğunuz hiçbir kuralı dinlemiyorsa, onunla yapması ve yapmaması gereken davranışları ve o davranışları neden yapması ya da yapmaması gerektiği konusunda konuşun. İsteddiğiniz davranışları sergilediğinde "aferin ne kadar güzel" gibi sözlerle onu ödüllendirin. Çok zorda kalsanız bile ona vurmayın ve herhangi bir fiziksel ceza uygulamayın.

- **Ailenin birarada olmasını sağlayın.**

Aile üyelerinin birlikte olması travmanın atlatılması için önemlidir. Ayrıca akrabalarınız ya da komşularınız sizi merak edip, telefonla aradıklarında çocuğunuzla bunu paylaşın. Bunlar çocuğa başkaları tarafından da düşünülüp, sevildiği duygusunu verecektir. Sosyal destek için akrabalarınızla ve yakın aile çevrenizle ilişkilerinizi en kısa sürede yeniden kurun ve sürdürün.

- **Çocuğunuzun kendini ifade etmesini kolaylaştırın.**

Çocuğu deprem hakkında oyunlar oynaması (kepçe, kamyon, ambulans vs. ile), resimler yapması veya bu konuda yaşadıklarını, hissettiklerini yazması için destekleyin. Böylece çocuk sözel olarak ifade edemediği duygularını ortaya koyma olanağı bulacaktır. Yaptığı resimleri ya da yazdıklarını eve asabilir ya da

yakın akrabalarınıza gönderebilirsiniz.

- **Çocuğunuzun bazı şeyleri kontrol etmesini sağlayın.**

Deprem gibi üzerinde hiçbir kontrolümüzün olmadığı bir durum yaşarken biz de kendimize olan güvenimizi yitirebiliriz. Hayatımızın kontrolümüz altında olduğunu hissetmek bizim güvenlik duygumuz için ne denli önemli ise; çocuklar için de o kadar önemlidir. Bu nedenle günlük yapılan işleri planlayın ve planlamaya çocuğunuzun da katılmasını sağlayın. Ayrıca çocuğunuza mümkün olduğunca çok ufak da olsa kararlar alabilmesi için seçenekler sunmaya çalışın. Örneğin, birkaç giysiyi, yiyeceği ya da oyuncacı gösterip kendisinin karar vermesini sağlayın.

- **Çocuğunuzun yetişkinlere yeniden güvenmesini sağlayın.**

Deprem felaketi çocuğun sadece kendine olan güvenini değil, deprem felaketine engel olamadıkları için yetişkinlere olan güvenini de yitirmesine neden olur. Çocuğunuzun güvenini tekrar kazanmak için, ona verdiğiniz sözleri mutlaka tutun ya da yerine getiremeyeceğinizi düşündüğünüz şeyler için söz vermeyin.

- **Çocuğunuzun geleceğe güvenle bakmasını sağlayın.**

Kısa süreli gelecek için çocuğunuzla birlikte gerçekleşebilecek planlar yapın ve gerçekleştirin. Örneğin, haftaya okul kaydını yenileyelim, anneannenlere gidelim gibi. Böyle deneyimler çocuğun gelecekle ilgili belirsizlikten kurtulmasını ve tekrar gelecekte birşeyler beklemesini sağlar.

- **Eşinizi kaybettiyseniz çocuğunuzun, onunla olan ilişkisini ve onun verdiği bakımı özleyebileceğini unutmayın.**

Bu özlemine, sizin bakımınızı protesto ederek ifade edebilir. Bu konuda duyarlı ve hoşgörülü olun.

- **Çocuğunuzun sağlığına dikkat edin.**

Sağlıklı bir çocuk diğer yaşamsal güçlüklerle daha kolay başa çıkar. Bu nedenle çocuğunuzun dengeli beslenmesine, yeterince dinlenmesine, temiz yerlerde bulunmasına ve kişisel temizliğine dikkat edin.

- **Çocuğunuz aile ile ilgili ek sorumluluklar aldıysa, arada bir bunları azaltma yollarını arayın.**

Örneğin, bir sabah daha geç uyanması ya da günlük işler yerine arkadaşları ile birtakım faaliyetler yapması için fırsat tanıyın. Size ve aileye yardım etmek için yaptıkları konusunda kendisini takdir ettiğinizi ve onunla gurur duyduğunuzu sık sık dile getirin.

- **Ergenlik çağındaki gençlere sosyal ilişkilerini yeniden kurmaları konusunda destek olun.**

Gençlerin deprem felaketini atlatabilmelerinde, arkadaş bağlarını tekrar kurmaları önemlidir. Bu bağların kurulması için yetişkinlerin gençleri desteklemesi gerekebilir. Sosyal etkinliklere katılmaları için onları cesaretlendirin; spor yapabilmeleri için gönüllü kuruluşlardan yardım isteyin, gereken koşulları oluşturun. Hiçbir şey yapamıyorsa yürüyüşler yapmasını sağlayın. Ayrıca normale dönme çalışmalarında gençlerin de katkısını almak onların kendine olan güvenlerini artırabilir, gençlerin el ele vererek birlikte çalışması ise birliktelik duygusunun gelişmesi için önemlidir. Başkalarına yardım etmek pek çok gencin kendini daha güçlü hissetmesini sağlayacaktır. Bu amaçla gerektiğinde bulunduğunuz bölgede gönüllü kuruluşların sağladığı rehabilitasyon olanaklarından yararlanın.

- **Çocuğunuzun uyku problemleriyle ilgilenin.**

Gece uykusunda korkuyla sayıklayan ya da uykudan ağlayarak uyanan çocuğunuzun yanına gidin, onu sakinleştirin, odayı hemen aydınlatmayın ve yüksek sesle konuşmayın. "Herhalde çok kötü bir rüya gördün" diyerek onun gördüklerini anlatmasını sağlayın ve

kesmeden dinleyin. Sakın "Korkacak bir şey yok" demeyin. "Anladım çok korkmuşsun, tüm bunlar sana gerçekmiş gibi geldi" diyerek korkusunu anladığınızı belirtin, ama bunun gerçek olmadığı konusunda onu ikna etmeye çalışın. Yanında duracağınızı, şimdi güvende olduğunu söyleyin ve mümkünse tekrar uykuya dalana kadar yanında durun. Uyku sorunu olan çocukların gündüz oyun ve diğer etkinliklerle yorulmalarını sağlayın. Gece uykusundan önce mümkünse ılık bir banyo aldırın. Tüm bunlar çocuğun kaygısını azaltacak ve kendini güvende hissetmesini sağlayacaktır.

- **Niçin okula gitmek istemediğini anlamaya çalışın.**

Böyle bir felaketten sonra küçük çocukların okula gitmek istememelerinin bir nedeni, ailelerinden ve sevdiklerinden ayrılmak istememeleri olabilir. Ailenin de güvensizlik nedeniyle çocuğu okula göndermedeki isteksizliği bu durumu daha da körükleyebilir. Eğer çocuğunuz okulda başarılı bir çocuksa okula geç başlatmayın ya da okula gidemediği günlerin sayısını olabildiğince az tutun. Bu çocuklar, okulda bazı şeyleri kaçırdıkları ve arkadaşlarına yetişemeyecekleri düşüncesiyle de okula gitmek istemeyecekleri için başarıları düşecektir. Başarısı düşük olan çocuklar ise deprem sonrasındaki bu karmaşıklık ve belirsiz yaşam koşullarında, okula ve ev ödevlerine dikkatlerini yoğunlaştırmakta güçlük çecekler ve okul başarıları daha da düşecektir. Bu nedenle günlük yaşamınızı mümkün olduğunca düzene sokun ve çocuğunuzun bu sebeple bir endişe yaşamamasını sağlayın. Öğretmeniyle iletişimini koruyun; hatta deprem öncesine göre daha yoğun bir iletişime geçin. Çünkü çocuğunuz sizin problemlerinize duyarlıdır ve bunlara bir yenisini katmamak için size sorunlarından söz etmeyebilir. Bunun yerine yakın bulduğu öğretmeniyle derdini paylaşabilir ya da bu sorunu okul ortamında gösterebilir.

- **Çocuğunuzun yasına destek olun.**

Yaşanan deprem felaketinin ve buna bağlı

kayıpların ardından çocuğun ölüm hakkındaki soruları artacaktır. Bu soruların altındaki önemli kaygılardan biri anne ya da babasını kaybedeceği korkusudur. Bazen kendi ölüm korkunuzdan dolayı, bazen de kendi yasınızı yaşadığınız için çocuğun bu konudaki soru ve endişeleriyle çok fazla ilgilenemeyebilirsiniz. Anne babalar, bazen de çocuklarının üzülmeleri ve onları acıdan korumak için ölüm hakkında konuşmak istemeyebilirler. Ancak çocuklarla ile duyguları paylaşmak, onlarla anlayabilecekleri düzeyde konuşmak ve kullandığımız kelimelere dikkat ederek açıklamalarda bulunmak yararlıdır. Çünkü çocuklar bilmedikleri konularda fanteziler üretmeye ve kendi kendilerine bazı açıklamalar getirmeye çalışacaklardır. Genellikle de bu açıklamalar çocuklar için gerçek olandan daha korkutucudur. Anne ya da babasından birini kaybeden ve diğerinin de öleceğinden korkan bir çocuğa yanında olduğunuzu, onu hiç bırakmayacağınızı ve yeniden eskiden yaptığı pek çok şeyi yapabileceğini söyleyerek gelecekle ilgili endişelerini gidermeye çalışın. Ölen anne ya da babası kendisini bırakıp gittiği için öfkeli olan bir çocuğun da öfkesini boşaltmasını sağlayın. Kum, su ve oyun hamuru gibi malzemelerle oynama, spor yapma çocuğa bu konuda yardımcı olacaktır. Ayrıca yakını ölen herkesin onun yaşadığı duyguların aynısını yaşadığını hatırlatın. Anne ya da babasının ölümünden kendini sorumlu tutan ve bu yüzden yoğun suçluluk duygusu yaşayan çocuklar ise genellikle onu üzdükleri, ya da kızdıkları bir zamanda onun ölmesini istedikleri için bunun gerçekleştiğini sanırlar. Bu çocuklara, yaşamda bazı olayların (ölüm ve doğal afetler gibi) bizim kontrol edemeyeceğimiz olaylar olduğunu ve bu ölümün de kesinlikle kendi hatasından kaynaklanmadığını anlamasını sağlayın. Ergenlerin yası yaşamak istemelerini ve bazen yalnız kalmak istemelerini anlayışla karşılayın, onlara destek olun ve ölen kişi hakkında konuşmak istediklerinde mutlaka konuşun ve giderek olumlu anıları ön plana çıkarın.

Bu Olayla Ailenizle Birlikte Başedin!

Deprem gibi doğal bir afette ortaya çıkan bu çok normal ama geçici tepkilerle her birinizin tek tek başetmesi elbette önemlidir. Ancak aile olarak yaralarınızın daha kısa sürede sarılması ve normal günlük yaşama dönebilmeniz için aşağıdaki noktalara dikkat etmeniz önemlidir.

- Çok büyük bir felaket yaşadığınızı; şaşırmış, sarsılmış ve desteğe ihtiyacınız olduğunu kabul etmeniz iyileşme sürecinin çok önemli bir kısmıdır.
- Her aile üyesinin depremden farklı bir şekilde etkilenmiş olduğunu ve herkesin yeniden eskiye dönmesinin farklı sürelerde gerçekleşebileceğini unutmayın.
- Yaşamı yeniden kurma çabalarına ve günlük işlere tüm aile üyelerini katın.
- Aile üyelerinin rollerinde bazı değişimler olabilir; esnek ve dikkatli olun. Örneğin, bir ergen hayatında ilk kez kardeşlerinin de bakımını üstlenmek zorunda kalabilir. Bu arada ergenin kendi ihtiyaçlarının da karşılanmış olmasına dikkat edin. Ev ile ilgili sorumlulukları bir kişiye yüklememeye çalışın, paylaşın.
- Birbirinize yakın ilgi, şefkat ve anlayış gösterin.

Kaynaklar:

- Allen, R.D. ve Rosse, W. (1998). "Children's Response to Exposure to Traumatic Events." <http://www.colorado.edu/hazards/qtr/qtr103.html>
- APA Help Center. "Managing Traumatic Stress: Tips for Recovering From Disasters and Other Traumatic Events." <http://www.apa.org/traumaticstress.html>
- Bellows, J. "Definitions and Impact of Psychological Trauma on Child Development". Presented at IX th European Conference on Developmental Psychology. September 1-5 1999, Island of Spetses, Greece.
- Cheal, B. "Adapting Your Early Childhood Program for Recovery." Disaster Training International. Helping Adults Help Children.
- Chris, P. Facts for Families-American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. "Helping Children After a Disaster." <http://www.trauma-pages.com/aacap.htm>
- CMHS. "After A Disaster: A Guide for Parents and Teachers." <http://www.mentalhealth.org/specials/schoolviolence/parents.htm>
- "Coping Strategies for Adolescents After A Disaster. Information for

ÇOCUKLARIN VE GENÇLERİN GÖZÜYLE DEPREM

Çadırkentli Çocuklar

*Psk. Ilgın Gökler**

Sabah saat 7:00.. Emirdağ Çadırkenti ayak sesleriyle uyanıyor. Çadırkentli çocuklar sabah talimi yapan askerlerin peşine takılmış, onlarla beraber türküler söyleyerek koşuyorlar. Kimisi deprem korkusuyla tüm gece uykusuz kalmış; kimisi yatağını ıslatmış olmanın sıkıntısını gözlerinde taşıyor; kimi ayağına büyük gelen plastik terliklerle zar zor koşuyor; kimiye yardım dağıtımında verilen yeni giysilerinden pek memnun... İşte gün böyle başlıyor Emirdağ'da çocuklar için...

Çadırların arasına dağılıyorlar sonra ve çadırkentten barındırdığı hüznü biraz olsun gizleyen çocuk oyunları başlayıveriyor birden. Oyunları içinde yaşıyorlar korkularını; oyunları içinde acılarını paylaşıyorlar birbirleriyle ve oyunları sırasında, tükenmez hayal güçlerini kullanarak, başetmeyi öğrenip, umudu yakalıyorlar. Resimlerinde sağlam evler çiziyorlar kendilerine, rengarenk çiçeklerle süslüyorlar bahçelerini ve en önemlisi güneş eksik olmuyor hiçbir zaman...

Geceleri sis iniyor çadırkentten üzerine; sokak lambalarının ışıkları iyice şilikleşiyor. Sıra sıra dizilmiş çadırlar içinde çocuklar, evlerindeki huzuru bulmayı umarak annelerine sokulup uyumaya çalışıyorlar. En ufak bir tıkırtı ile ürperiyorlar; artık geceyi hiç mi hiç sevmiyorlar...

Emirdağ Çadırkenti'ndeki bu tablo, Ada-

* ODTÜ, Klinik Psikoloji, Yüksek lisans öğrencisi.

pazarı'na giden tüm arkadaşların gözünde canlanmıştı. Çadırkentteki çocuklar yepyeni bir düzene ayak uydurmaya çalışıyorlar. Hemem hemen hiçbirinin evi oturulabilecek durumda değil; akrabalarını, arkadaşlarını, öğretmenlerini kaybedenler var. Alıştıkları, kendilerini güvende hissettikleri evlerinin yıkıldığını, hatta yaşadıkları şehrin artık varolandığını görmek güvenlerini oldukça sarsmış. Bu güvensizlik içinde pek çok kaygılar yaşıyorlar. Bu yüzden çocukların çoğu geceleri uyumakta zorlanıyor, anne-babalarının yanından ayrılmaya korkuyorlar. Onları bu denli korkutan, tüm düzenlerini bir anda alt üst eden depremi karşlarına alıp, ona kızamadıkları için, öfkelerini zaman zaman saldırgan davranarak birbirlerine yansıtıyorlar.

Böylesi pek çok zorluğu aynı anda yaşayan çadırkent çocuklarıyla çalışmanın zor olduğu kadar ödüllendirici yanlarının da olduğunu düşünüyorum. Türk Psikologlar Derneği Çadırı, çadırkentli çocukların sık uğradıkları yerlerden birisiydi. Birer ikişer, çadırımızın önüne gelip, sohbet etmekten hoşlanıyorlardı. Sormak, anlamak istedikleri pek çok şey olduğunu ve kendilerini aktarma konusunda oldukça açık davrandıklarını gördük. Yalnızca kendi davranışlarının nedenlerini anlamakla kalmayıp, birbirlerine ve başkalarına karşı da oldukça kabullenici yaklaşıyor olmaları dikkat çekiciydi. 7-12 yaş arası çocuklarla yaptığımız grup çalışmalarından birinde, deprem sonrası çocukların davranışlarında ortaya çıkabilecek değişikliklerden söz ediyorduk. Çadırdaki tüm zor koşullara karşın, hemen hepsi yoğun bir dikkatle anlattıklarımızı dinliyorlardı. 8 yaşındaki Adem parmak kaldırıp, "ben deprem gününden beri geceleri altıma kaçırıyorum" dediğinde, diğerlerinin gülecekleri ya da alay edecekleri

kaygısıyla çocuklara söylememiz gereken uygun sözleri kafamızda toparlamaya çalışırken, çocukların Adem'e anlayışla yaklaşmaları, birer birer parmak kaldırarak "ben de" demeleri ve bu durumun bu koşullarda normal olduğunu kendi kendilerine fark etmiş olmaları hepimiz için oldukça etkileyiciydi.

Çocuklarla ilgili karşılaştığımız bir başka etkileyici yön de, kendilerine sunulan ilgiye mutlaka bir karşılık vermek için gösterdikleri çabaydı. Bazen bir paket bisküvi, bazen bir avuç dolusu çekirdek getiriyorlardı; bazense incecik atletlerinin üzerine giydikleri montu çıkartıp omuzlarımıza koyuyorlardı. Yaşadıkları yokluğa rağmen, birşeyler vermenin onlar için bazen almak kadar doyurucu olduğunu anladık.

Çadırkente gittiğimiz ilk günden başlayarak, kaç gün kalacağımızı, hangi gün çadırkentten ayrılacağımızı çocuklara sık sık hatırlattık. Bunu, onları bırakılıp gidiyor olmaktan dolayı hayal kırıklığına uğratmamak ve onlara yeni bir travma yaşatmamak için yaptık. Yine de, çocuklar çok kolay bağlanıyorlar. Yaşamlarında bundan önce bağlı oldukları hemen her şeyi yitirmiş durumdalar ve güvenebilecekleri, bağlanabilecekleri yeni kişiler, yeni yerler arıyorlar. Geçmişlerine ilişkin izler yok olmuş, anıları dağılmış. Yetişkinlerden daha çabuk toparlanıp, kendileri için yeni başlangıçlar yaratmaya, yok olan anıları yerine yenilerini toplamaya çalışıyorlar. Herhalde biraz da bu yüzden, Emirdağ'dan ayrılırken kulaklarımıza fısıldayıp, "Bana bir anı bırakır mısın?" demeleri hepimizi çok etkiledi.

Pazar günü Türk Psikologlar Derneği otobüsü yeni bir grup gönüllüyü çadırkente getiriyor ve eski grup Emirdağ'dan otobüse yerleşiyor. Çocukların hepsi, giden abla ve ağabeylerine el sallamak için Dernek çadırının önüne toplaşıyorlar. Cıvı cıvı ses tonlarına karışan hüznle uğurluyorlar otobüsü. Hepsi hatırlanmayı umuyor...

Türk Psikologlar Derneği gönüllüsü olarak çalışan tüm arkadaşların, bu çocuklar için

önemli anılar bıraktığına inanıyorum. Herkese teşekkürler...

Bir Felaket

Bir felaket... Eşittir deprem. İşte bizim yaşadığımız şey. Bizi bu hallere düşüren şey. Ama olsun yine de isyan etmiyorum. Ve hiçbirşey de istemiyorum. Çünkü ailemle birlikteyim. Daha ne isteyebilirim ki. İstemek... Artık isteyeceğim pek birşey kalmadı zaten. Ailemle birlikte olmak. Deprem yaralarını sarıp, bu olayı unutmak ve de bir evde ailemle birlikte huzurlu bir şekilde yaşamak. Şu anda ben ailemle birlikteyim. Annem de, babam da yanımda. Ama aileleri yanlarında olmayanlar da var. O "mezar"dan kurtulup, annesinin, babasının mezarına gidenler var. Bunları duydukça, gazetelerde okuyunca yüreğim yanıyor. Eminim herkesin de yüreği yanıyor. Çünkü üzülmemek elde değil. Bu deprem herkesin hayatını altüst etti. Belki deprem olmadan önce, çoğu kişinin bir sürü hayalleri vardı. Benim de. Ben bir örneğim bu duruma. Benim de bir hayalim vardı. Bilgisayarımın olması. Annemler bana 1999-2000 eğitim öğretim yılına başladığım zaman bilgisayar alacaklardı. Bu hayalim de suya düştü. Kimbilir belki benim de bir gün bilgisayarım olur. O zaman işte o zaman herhalde dünyanın en mutlu çocuğu ben olurum sanırım. İşte bizim ve çoğu insanın hüznü ya da pek hüznü olmayan hikayesi. Hıh... Unutmadan yeni adresimi vereyim: Adapazarı Emirdağ Çadırkent 1. mahalle 3. sıra 15. çadır. Belki de geçici adresimdir. Ben yine de buradan sonra gidebileceğim adresimi yazayım. Yahyalar Mah. Manav Sok. No:8 Adapazarı (eski).

Özgür Pınar Baltürk

04 Eylül, 1999 Emirdağ Çadırkenti
Sabihahanım İlköğretim Okulu 6. Sınıf
Öğrencisi

Depremi En Büyük Hasarı

Aynur Oral*

O anı en ince ayrıntılarına kadar hatırlayabiliyorum. Hiç unutulmayacak küçük an... Sadece bir kaç saniye. Deprem 45 saniye sürmüştü ama bana sadece bir-iki saniye geldi. Hatırlayabildiklerim, çok büyük bir gürültü, evin içinde her yere düşen eşya sesleri, tam karşımdaki dolabın bir an sallantıdan araladığım gözlerimden bana doğru gelip gittiğini görmem, ağzımdaki tekbir, vücudumun tüm organlarında ve beynimin tüm hücrelerine kadar hissettiğim ÖLÜM...

O an tekrar dirilip ve bende hiç görmediğim bir cesaretle ayağa kalktım. Ayaklarım hep bir şeylere basıyordu. Annem ve babamın "çocuklar" sesiyle onları karanlıkta bulup askıdan topladığımız birkaç eşya ile şok halinde sokağa inişimiz hepsi sadece bir kaç dakika sürdü. Gecenin üçü olması ve tüm insanların uykuda depreme yakalanmış olması herkesi şoka uğratmış, insanlar sersem gibiydi.

Karanlıkta ve zaman zaman sallanmayla ulaşılan sabah. Yavaş yavaş haberler geliyor. Radyolar ve telefonlar çalışmıyor ama başka yerlerden haber alabilenlerin tek söyledikleri "büyük bir felaketin atlatıldığı, büyük binaların iskambil kağıdı gibi üst üste yığılıp ve can kaybının çok büyük olduğu".

Gün ağarmış, insanlar şoku atlatmaya başlamış ve olayın farkına varmışlardı. Artık göz yaşları hapis oldukları gözlerinden firar etmeye

* Aynur Oral henüz 17 yaşında. Depremden sonra tüm depremzedeler gibi yaşamı yeniden sorgulamaya ve her şeye yepyeni bir pencereden bakmaya çalışıyor. Ona, Bülten ekibi olarak sonsuz başarılar diliyoruz. Duygularını bizlerle paylaştığın için kucak dolusu teşekkürler.

başlamıştı. Daha sonra Karamürsel'i gezmek ve her zaman aklımdan silinmeyecek bu anıları canlı tutmak için sokakları dolaşmaya başladım. Gördüklerime inanmıyor, gözlerimin yalan söylediğini sanıyordum. Sahilde yürünemeyecek kadar derin yarıklar açılmış, Atatürk heykeli ve ona doğru giderken her zaman önünden geçtiğimiz tüm çay bahçeleri sular altında kaybolmuştu. Ev yıkıntılarının başı yakınlarını bir ümitle bekleyen insanlarla doluydu. Enkaz başında kurtarma çalışmaları büyük bir sabır ve bir ses gelebilecek umuduyla yapılıyordu. Bir enkazın yanından geçerken yerde gördüğüm tozlanmış ve yıpranmış bir kız resmi, yüreğimi ulaşılamayacak kadar derin dağların ardına götürdü. Kim bilir o kızında, benim gibi küçücük yüreğinde yaşamak istediği bir sürü hayalleri vardı.

Evden bir kaç eşya almaya gittiğimde masanın üzerinde o akşam yazmaya başladığım fakat sonunu getirmeden yattığım şiirimi buldum:

"Bu gece dopdoluyum arkadaş

Nedenini bilmesem de

Yazmak geldi içimden.

Kalemim son noktayı koyuncaya kadar,

Yıldızlar birer birer elime düşüp

Onları tek tek cebime doldurana kadar.

Bulutlar parçalanıp,

Tane tane insanların yüreklerine yağuncaya

Gökteki bütün kuşlar yeryüzüne ininceye kadar.

Yaz mevsiminde yağın kırmızı karın,

Son tanesi yere konuncaya kadar.

Ağaçlar sonbaharda yeşillenip

İlkbaharda sararıp ağlayana kadar.

Kışın insanlar serinlemek için,

Sahile koşuncaya kadar....

Bu şiiri o günün anısına tamamlamayacağım. Evet ölenler öldü, hayat ise devam ediyor. Geride kalanların çok büyük bir metanet sınavı vermesi gerekiyor. Her an zihnimde canlanan o anlarla hayata yeniden “merhaba” demeli. Ben de bundan sonra, evimin pek çok yerindeki çatlaklarla hayatımı sürdürüp hayata alışmam gerektiğini biliyorum. Fakat depremin en çok hasara uğrattığı yüreğimdeki çatlığa nasıl alışacağım işte bunu bilemiyorum...



DEPREM VE YARDIM EKİPLERİ

Afet Bölgelerinde Çalışan Yardım Ekiplerinin Karşılaşabilecekleri Psikolojik Sorunlar ve Bazı Çözüm Önerileri

Ulusça çok büyük bir felaket yaşadık. Bu felaketten hemen sonra, sizler deprem bölgesindeki insanlarımıza yardımcı olmak üzere koşup geldiniz ya da yöredeki görevlerinizin başına dönerek çalışmalara katıldınız. Hepimiz sizlere müteşekkirimiz.

İçine girdiğiniz ortam ilk anda bir kaostu. Bir kitlesel şok yaşıyordunuz. Çevreniz kargaşa, tahribat, ölüm, yaralanma, afetzedelerin çoluk çocuk çığlıkları ile, korkuları, gözyaşları, öfkeleriyle, karamsarlıkları, suçlulukları ve pişmanlıklarıyla sarılmıştı. Siz de bu duygular arasından kendinize düşen payı aldınız. Bunların bir kısmı halen devam ediyor olabilir, bir kısmı da belki biraz olsun hafiflemiştir. Ama çalışmalarınız durmaksızın sürüyor, epey bir zaman daha sürecek gibi görünüyor. Bu yüzden bu broşür aracılığıyla sizlere ulaşmak istedik.

Şunu unutmayın!

Bir afet ortamının olumsuz koşulları içinde, uzun saatler, durmak dinlenmek bilmeksizin, doğru düzgün uyumadan, beslenmeden saatlerce zorlanarak çalışmak çok zordur. Yardım ekiplerinin kendilerinin de bu yük ve acılar altında ezilerek "ikincil düzeyde afetzede" olma ihtimalleri çok yüksektir. Bu ihtimali azaltmak için kendi kendinize yapmanız gereken bazı faaliyetleri aşağıda bulacaksınız. Bu şekilde, çok önemli ve bir anlamda da kutsal işinizle ilgili

sorumluluklarınızı daha iyi yerine getirebilirsiniz.

Stresinizi hafifletici bazı yollar, sandığınız kadar zor ya da zaman alıcı değildir. Bunlar, tek başınıza ya da grup olarak yapabileceğiniz, pratik, ama etkililiği bilimsel araştırmalarla da kanıtlanmış yöntemlerdir. İşinize yarayabilir:

- Bir yemek arası verdiğinizde, açık havada 20 dakika kadar hızlı bir yürüyüş yapın ya da 10 dakika koşun;
- Açık havada derin derin soluk alıp verme egzersizleri yapın;
- Açık havada kültür-fizik egzersizleri yapmaya çalışın;
- Bulunduğunuz bölgede diğer afetzedeler için sağlanmış bir eğlence etkinliğine katılın;
- Olanaklar ölçüsünde iyi beslenin;
- Fazla miktarda kafein tüketmeyin;
- Alkolden uzak durun;
- Bir grupla birlikte iseniz akşamları bir süre bir araya gelip, sizi üzen ya da mutlu eden bazı olayları ve duygularınızı birbirinizle paylaşın, birbirinize destek olun;
- Sınırlarınızı bilin. Kendinizin de "etten kemikten oluşmuş bir insan" olduğunuzu unutmayın. Kendinizden gerçekçi beklentiler içine girin;
- Sizinle birlikte çalışan bir arkadaşınızla ya da civardaki bir ruh sağlığı uzmanıyla kısa da olsa mutlaka konuşmaya çalışın.

Bu saydığımız önlemleri almanız çok önemlidir çünkü sizler farkında olmasanız da yaşadığınız stresi bir kat daha arttıran

aşağıdaki gibi bazı nedenler vardır:

- Bazı durumlarda sizler de ölüm tehlikesiyle burun buruna gelmiş olabilirsiniz;
- İnsan acısını dindirmeye, hayat kurtarmaya ya da afetzedelerin ruhsal açıdan da incinmelerini en aza indirmeye çalışırken, afete maruz kalmış merkezlerdeki çalışma koşulları sizi zorluyor olabilir;
- Eğer aynı bölgede kalmıyorsanız, görev yaptığınız yöreye kadar her gün uzun mesafeler katetmek durumunda olabilirsiniz;
- Normal zamanlarda derdinizi paylaştığınız aileniz, yakınlarınız arkadaşlarınız yanınızda değildir. Onların ne durumda olduğunu merak ediyor olabilirsiniz;
- Ekiplerinizin başına getirilen “yöneticiler”in ya da ekip başlarının yöneticilik tarzları farklı farklı olabilir;
- Durumun aciliyeti nedeniyle bazı kararlar bazan sizlere hiç danışılmadan alınabilir, kararlarda tutarsızlıklar olabilir, sizlere hiç bildirilmeyebilir;
- Sorumluluk duygunuz, “herşeye yetişemiyim”, “herkese yardım etmeliyim”, gibi düşüncelerle sınırlarınızı gereğinden fazla zorlayabilir, o ana kadar yaptıklarınızı yeterli bulmayabilirsiniz;
- Bir yanda yapılacak daha onca iş olduğunu görerek o güne kadar yaptıklarınızı küçümseyebilir ya da tamamen gözardı edebilir, katkılarınızın farkında olmayabilirsiniz;
- Afet bölgeleri beslenme, barınma ve temizlik açısından son derece olumsuz koşullara sahip olabilir.

Bütün bunlar bir afet/felaket ortamında ortaya çıkan durumlardır. Bu durum, dünyanın her yerinde öyle ya da böyle aynıdır.

Araştırmalar, bu tür afet zamanlarında

başkalarının yardımına koşan insanların pek çoğunun, kendilerini kendilerinin dışında bir şeye adayabilen, fazlasıyla verici, kendilerini kolayca başkalarının yerine koyabilen ve iş yapmaya dönük kişilik yapısına sahip insanlar olduklarını göstermektedir. Bu yüzden, afet bölgelerinde çalışan gönüllüler ve diğer yardım personeli, deprem gibi bir felaketi yaşamış insanlara yardımcı olmaya çalışırken, onlarla fazlasıyla özdeşleşip tükenme ihtimalleri çok yüksektir.

- Fiziksel ve psikolojik tükenme durumlarında, insanlarda en sık ortaya çıkan duygu, yoğun bir “öfke”dir;
- Olaylara olumlu yaklaşma yeteneğinizi yitirebilir, karamsarlık girdabına kapılabilirsiniz;
- Kendi öfkeniz böylesine yoğunken, diğer kişilerin (sizinle birlikte çalışan diğer yardım ekibi üyelerinin, afetzedelerin, yöredeki idari görevlilerin, medyanın vb.) sizinkilere benzer nedenlerle yaşamakta oldukları öfkeye tahammülünüz kalmaz;
- Onların öfkelerini de, yaşadıkları “tükenmişlik” durumunun bir sonucu gibi görmek yerine, kendi üstünüze alınabilir ve “*Bana bu şekilde davranmaya hakkı yok*” diye düşünerek daha da çok öfkelenebilirsiniz;
- Çevrenizdeki acı çeken insanları gördükçe, kendinizin yara bile almadan kurtulmuş olmanız, bir süre sonra daha iyi yaşam koşullarına dönecek olmanız, sizde suçluluk duyguları uyandırabilir;
- Her şeye yetişmek isteyip, yetişemediğiniz için yoğun bir çaresizlik ve kaygı duyabilirsiniz. Hele yoğun kayıpları olan kişilerle çalışıyorsanız, yaşadığınız çaresizlik, kontrolü kaybetmişlik duygularınız bir kat daha artar;
- Yardım etmeye çalıştığınız kişiler çocuksa, o güne kadar sizi ayakta tutan varsayımlarınız, değerleriniz altüst olabilir, isyan

noktasına gelebilirsiniz;

- Kendi çocukluğunuzdan kalan korkularınız ve fantezileriniz yeniden canlanır. Yardım etmeye çalıştığınız bu kişilere aniden bağlandığınızı görebilirsiniz. Böylece, onlardan ayrılmak size güç gelebilir;
- Onların acı çeken görüntüleri gözünüzden, sesleri kulaklarınızdan, o ortamdaki kokular burnunuzdan gitmeyebilir. Tüm duyu organlarınızla yaşadıklarınız zihninizde tazeliğini koruyabilir;
- Hele kurtarma ekipleri arasında enkaz altından cansız bedenler çıkarmak durumunda kaldıysanız, bu durum daha da rahatsız edici olup, sizleri geceler boyu uykusuz bırakabilir;
- Geri döndüğünüzde yaptıklarınızı yetersiz bulabilir, kendinize eskisi gibi "normal" bir yaşama dönme şansı tanımayabilir, oraya tekrar gitme isteği yaşayabilirsiniz

Bunların hepsi normal duygular, düşünceler ya da yaşantılardır. Ancak çok uzun sürdüklerinde sizi işlevinizi göremez hale getirir.

Unutmayın!!

Sizler gönüllü ya da görevli kurtarma ve yardım ekipleri olarak, afete uğramış bu kişilere kendinizi, sevginizi ve ilginizi armağan ediyorsunuz. Eğer siz de bu felaketin bir mağduru haline gelerseniz yardımcı olmak yerine yardıma muhtaç hale gelebilirsiniz. Böylece, depremzedeler de içinden geçtikleri bu çok zor dönemde, onlara sağladığınız ve sağlayacağınız bu imkanlardan mahrum kalacaklardır.

Bu korkunç deprem, sizin, böylesi bir felaketle, bunca ölüm, yaralanma, yıkıntı ve acıyla ilk kez karşılaşmanız olabilir. Bu tür olaylar her gün karşılaşmadığımız türden hayat gerçekleridir. Başa çıkmanız için gerekli olan becerilerimizi bir gecede geliştirmek mümkün değildir. Her birimizin içinde, yardım vermekte olduğumuz herhangi bir afetzedenin, kendimiz

ya da sevdiğimiz bir yakınımız olabileceğine ilişkin, bilinçaltı bir korku vardır.

Yaşadığınız bu duyguları farketmeniz, yoğunluğunu ve şiddetini anlamanız, kabullenmeniz ve bu duyguları birileriyle paylaşmanız çok ama çok önemlidir.

Bu tür afetler sırasında, kendimizi de şaşırtan bir şekilde insanüstü bir çabayla çalışsak da yaptığımız işin doğası gereği yaşanan yoğun stres, bir süre sonra kendini gösterecektir. Kendimizi yorgun, şaşkın, acılar içinde ve korku dolu hissetmeye başlayabiliriz. Böylesi bir stresin üzerimizde yapacağı etkileri anlayıp, başetme yollarını araştırmamızın, hem kendimizi korumak, hem de bu sayede çevremizdekilere daha fazla yararlı olmak açısından kritik önemi vardır.

Yöneticileriniz, ekip başlarınız, sizlerin dinlenmenizi ve kendinize biraz zaman ayırabilmenizi sağlamak amacıyla, çalışma programlarında düzenlemeler yapacaklardır. Ancak eğer bu düzenlemede sıra size gelmeden önce de böylesi bir zamana ihtiyaç hissediyorsanız, kendilerine gidip bu dileğinizi belirtin. Onlar da bunun önemini kavrayacak ve olanaklar ölçüsünde size bu "kendini yeniden toplama" süresini tanıyacaklardır. Eğer görevinizde bir değişiklik ihtiyacı içindeyseniz, bunu da kendilerine iletebilirsiniz. Yardım ve destek vermekte olduğunuz kişilere kısa sürede bağlanabileceğinizden, sorumluluklarınızı geçici bir süre için de olsa başkalarına devretmek size zor gelebilir. Bunu yapmak istemeyebilirsiniz. Ancak, bu iş ne kadar zor olsa da nöbet süreniz bitince, ara verin ve yeniden enerji toplamak ve işinizin başına dönmek üzere dinlenin.

Unutmayın!!!

Kendinizi de korumaya çalışmanız bencilik değil, hem kendinize hem de yardım vermeye çalıştığınız kişilere borcunuzdur. Yardım etmeye giderken yardıma muhtaç hale gelmeyiniz.

Kaynak:

National Center for PTSD. "Disaster Mental Health Services: A Guidebook for Clinicians and Administration. www.dartmouth.edu

"Öfke" Yaşayan Afetzedelerle Etkili İletişim Kurmak için Bazı İpuçları

Aşağıda verilen ipuçları, afet bölgelerinde kamuya ait ya da özel iş yerlerinde hizmet veren kişiler ile öfkeli bir afetzede arasındaki iletişim sırasında kullanılabilir. Ayrıca, duruma göre biraz uyarlanarak, aile, komşu ilişkilerinde, yüzyüze ya da telefonla olan her türlü insan ilişkisinde kullanılması yararlı olabilir.

Afet Durumlarında İnsanlar Neden Öfkelenirler?

Bir felaketin ardından insanları öfkelen-direbilecek pek çok neden vardır. Bunların çoğu da anlaşılabilir, hak verilebilir nedenlerdir. Afet bölgesindeki bir insanın hayatındaki güvenlik ve rahatlık duygusu sarsılmıştır. Yaşamları müthiş bir biçimde değişmiştir. Neredeyse her koşula yeniden uyum yapmaları gerekmektedir ve söz konusu koşullar hiç de kolay değildir.

Siz onların öfkelerinin altındaki bu nedenleri ne kadar iyi anlarsanız, duruma o kadar iyi hakim olabilirsiniz. Afeti yaşamış bir kişi:

- Yakınlarını, evini, eşyasını, umudunu vb. kaybetmiş olabilir.
- Yiyeceği ya da parası olmayabilir.
- Rahatlık açısından normalin çok

altındaki yaşam koşullarında yaşıyor olabilir.

- Kendini güvencede hissetmiyor olabilir.
- Yakınlarının durumlarından endişe etmiş ya da onların sorumluluğu altında ezilmiş olabilir.
- Kendisine sunulacak yardımlar gecikmiş ya da kendisi yardım alma konusunda zorlanıyor olabilir.
- Yanlış bilgilendirilmiş olabilir.
- Diğer kişiler tarafından kendisine saygısızca ya da haksız biçimde muamele edilmiş olabilir.
- Bazı yardımlardan veya desteklerden yoksun bırakılmış olabilir.
- Uykusuz kalmış olabilir.
- Kronik biçimde yorgun ve tükenmiş olabilir.
- Ailesinde ve evliliğindeki ilişkiler gerginleşmiş olabilir.
- İşsiz kalmış olabilir.
- İş yükü fazlasıyla artmış olabilir.
- Aşırı alkol ya da ilaç tüketmiş olabilir.
- Aşağılanmış olabilir.
- Onuru kırılmış, haklarına tecavüz edilmiş, "insan yerine konmamış" olabilir.
- Kendisini kimsenin anlamadığını düşünüyor olabilir.
- Kendisine ayrımcılık yapıldığını ya da başkalarına iltimas geçildiğini düşünüyor olabilir.
- Eğer yeterince yüksek sesle, bağırarak ve talepkar biçimde konuşursa istediklerini elde edeceğine inanıyor olabilir.

- Beklentileri gerçekleşmemiş, hayal kırıklığına uğramış ya da kendini engellenmiş hissediyor olabilir.
- Sizin bu konuda yeterince bilgi sahibi olduğunuza inanmıyor olabilir.
- Görüşmesi gereken insanı (eğer bu insan sizseniz, sizi) buluncaya kadar çok zorlanmış olabilir.
- Verilen sözler tutulmamış (veya tutulamamış) olabilir.
- Çevresinde çıkarılan asılsız söylen-tilerden etkilenmiş olabilir.

Bu muhtemel olaylardan biri ya da birkaçını aynı anda yaşayan kişi afet yüzünden kaybet-tikleri ve yaşadığı değişiklikler nedeniyle kolayca öfkeye kapılabilir.

Öfkeli Bir Kişi Karşısında Yapılması Gerekenler

Sakin kalmaya çalışın.

Derin bir nefes alın.

Bir yandan da kendi kendinize:

*"Bu söyledikleri, kişisel olarak benim-
le ilgili değil."*

*"Sakin kalabilirim. Buna hem gücüm
hem de yeteneğim var."*

*"Benim de öfkelenmem ne ona ne de
kendime yarar."*

*"Onun bu öfkesine öfke ile karşılık
vermeyeceğim"*

*"Bu duruma hakim olabilirim" şek-
linde telkinlerde bulunun.*

Ona kadar sayın.

Dikkatinizi bir yandan da bedeninizden
gelen sinyallere yönlendirin.

Karşınızdakini ilgiyle ve ciddi bir şekilde

dinleyin.

Dikkatinizi karşınızdakinin söylediklerine
verin.

Araya girmeyin. Anlatacaklarını anlatmasına
izin verin.

Duygularına saygı gösterin.

Geçirdiği sıkıntılar dikkate alındığında
yaşamakta olduğu öfkenin onun açısından
"haklı" ve "geçerli" nedenleri olabilir. Bunu
kendinize hatırlatın.

Duygularını isimlendirmeye çalışın:

*"Sesiniz çok öfkeli geliyor" / "Sesiniz
öfke dolu"*

*"Kendinizi çok engellenmiş hissediyor
olmalısınız"*

*"Sanki çok fazla hayal kırıklığına uğramış
gibisiniz"*

"Çok sinirli görünüyorsunuz"

"Çok gerginsiniz"

Gibi ifadelerle o kişinin o anda yaşadıklarını
anladığınızı belirtin:

*"Kaç kez uğraştığınız halde bir sonuç
alamamış olduğunuzu söylüyorsunuz.
Bunun sizi ne kadar öfkeliendirici bir şey
olabileceğini anlıyorum."*

*"Bu çok şaşırtıcı bir durum. Ben de
endişelendim. Ben şimdi size bir parça
yardımcı olmaya çalışacağım. Ama bir an
önce de amirimi bu konuda bilgilendir-
direceğim."*

*"Neden bu kadar öfkelenmiş olduğunuzu
anlayabiliyorum lütfen neler olduğumu
sırayla ve özet olarak anlatır mısınız?"*

Onu kendisini dinlediğinize inandırın.

Herhangi bir öneri verme konusunda çok
dikkatli olun.

Onunla aynı fikirde olduğunuzu ya da
olmadığınızı belirtmeden de onu anlayabil-

diğınızı hissettirebilirsiniz.

Eğer yüzyüze bir görüşme yapıyorsanız, kendisine bazı seçenekler sunun.

Bu şekilde, hem kendinizin hem de onun biraz daha güç ve zaman kazanmasına, dikkatleri başka bir yöne çekmeye ve ilginizi gösterebilmeye yardımcı olabilirsiniz. Eğer imkanlarınız elverişli ise:

Kahve, çay teklif edebilirsiniz;

Oturmalarını önerebilirsiniz;

Bir başka sefere tekrar görüşmeyi teklif edebilirsiniz.

Onu öfkeliendiren özel noktaları/konuları belirleyin.

Gerçek sorunu anlamaya çalışayın. Gerekirse ek sorular sorarak açmaya çalışın.

Dikkatinizi karşınızdaki kişinin sözünü ettiği sorun ve o sorunun çözümü üzerinde yoğunlaştırın.

Bu aşamada kendisine sizin nasıl yardımcı olabileceğinizi, sizden o aşamada tam olarak ne istediğini sorun.

Böylelikle etkileşim sırasındaki rolleriniz (onunki de, sizinki de) belirlenecektir.

Sorun ve çözümü üzerinde yoğunlaşın.

Umut verin.

Kendisine bir parça da olsa, destek verebileceğinizden, yön gösterebileceğinizden emin olun.

Küçük de olsa, az da olsa, yardımcı olun ki size yapmış olduğu başvurunun boşa gitmediği duygusuna kapılsın.

Karşınızdakine saygınızı sürdürün.

Teselli edici, acıdığınızı gösteren ya da sorununu hafife aldığınızı düşündürecek sözlerden kaçın.

Çözüm için bir konuda söz verdiyseniz, sözünüzü tutun.

YAPILMAMASI GEREKENLER

Onun yaşadığı öfkeyi kişisel olarak üzerinize alınmayın.

Şunu unutmayın: Karşınızdaki kişinin öfkesi size yönelmiş bile olsa sizinle ilgili değildir.

Kişi hayatındaki herhangi bir duruma ya da sizin temsil ettiğiniz bir kişiye ya da kuruma öfkeli değildir.

Karşınızdakine asla, "Sinirlenmeyin..., Sinirlenmeye ne gerek var.." demeyin.

Münakaşa etmeyin/Tartışmaya girmeyin.

Eğer o şaka yapmıyorsa, şaka yapmaya kalkışmayın. Konuyu espi ile hafifletmeyin.

SON OLARAK....

Eğer sizin bütün anlayışlı yaklaşımınıza rağmen karşınızdaki kişi öfkesiyle size engel olmaya devam ediyorsa aşağıdaki yöntemlere başvurabilirsiniz:

1. Derin bir nefes alın ve, "Bir dakika lütfen. Bu durumun sizi çok rahatsız etmiş olduğunu görüyorum ve sizi anlıyorum. Ama, sorununuza neden olan ben değilim. Size yardımcı olmaya çalışıyorum ama bu konuda lütfen siz de bana yardımcı olun. Buna ihtiyacım var." sözlerini vurgulayın.
2. Kişi öfkesini sürdürüyorsa, bu sorunu çözmeye çalışmayın. Öfkeyle kavrulan biriyle yapıcı bir konuşma sürdüremezsiniz.
3. Mümkünse, "Bakın, sizin şu anda muhatap olmanız gereken kişi ben değilim" diyerek bir başka kişinin devreye girmesi/yardımcı olması için girişimde bulunun.
4. Eğer öfkesi devam ediyorsa, "Bana yönelttiğiniz bu hakaretlerden / aşağılamalardan /

ses tonunuzdan çok rahatsızım. Kızgın olduğunuzu anlıyorum. Ama size yardımcı olmaya çalıştığımdan emin olmanızı istiyorum" deyin.

Öfkesi bütün bu söylediklerinize rağmen devam ediyorsa, "Lütfen kendinizi biraz daha sakin/daha kendinize hakim hissettiğinizde tekrar görüşelim" diyerek konuşmaya son vereceğinizi belirtin.

6. O yine devam ediyorsa, "Kusura bakmayın ben bir süre için uzaklaşmak zorundayım" diyerek, oradan uzaklaşın; ya da "Telefonu kapatmak durumundayım" diyerek konuşmayı kesin.

Unutmayınız!

Öfke bulaşıcıdır. Mümkün olduğu ölçüde öfkeyi tırmandırmayın. Sizin göreviniz bu gerilimi azaltmaktır. İnsan olarak göreviniz gereği siz de aşırı yük ve stres altında olabilirsiniz. Siz de sık sık küçük olaylarda bile öfke duyabilirsiniz. Öfkenizi kontrol etmenizin hem size hem de hizmet verdiğiniz kişilere zincirleme olarak büyük yararı olacaktır.

Kaynak:
APA Help Center. "Managing Traumatic Stress: Tips for Recovering From Disaster and Other Traumatic Events." www.apa.org



DEPREM BÖLGESİNDEN GELEN MESLEKDAŞLARIMIZIN İZLENİMLERİ, ÖNERİLERİ

Bölgedeki İlk Yaşantı

*Uzm. Psk. Benek Altaylı**

Halidere Merkez: Her yer yıkılmış. Dünyanı tanıştığım aile, yaşadıkları 5 katlı binadan kurtulmayı başarmış tek aile. En üst katta oturdukları için kurtulabilmişler, binada kalan herkes enkazın altında kalarak ölmüş.

Anne: Klostrofobiye andıran ifadeleri var. Çadır bile olsa, başının üzerinde bir dam olmasına dayanamadığını, sıkıntı bastığını söylüyor. Uykusuzluk çektiğini, her gözünü kapattığında gözünün önünde beliren görüntülerin, uyumasını engellediğini söylüyor. Dudaklarının etrafı çepeçevre uçuk olmuş ve bu uçukların deprem ve artçı depremler sırasında yaşadığı korku nedeniyle oluştuğunu anlatıyor.

Sürekli depremde yaşadıklarını anlatma ihtiyacında olduğundan, onu dinledim. Bana şöyle bir hikaye anlattı:

Deprem sırasında uyuyormuş, sarsıntının şiddetiyle birden uyanmış. Önce çocuklarını binadan dışarı çıkartmak gelmiş aklına ama etraf o kadar sallanıyormuş ki, korkup yanına gelen çocuklarını odanın içinde bir türlü yakalayamıyormuş. En sonunda iki çocuğunu yakalayabildiğinde, eşyaların kayıp, kapının önünü kapattığını görmüş. Çaresizlikle çocukları kucağında, olduğu yere oturmuş. Tam oturduğu sırada yine sarsıntı ile kapının önünün

açıldığını görüp, zorlukla ayağa kalkıp kapıyı açmış ama bu sefer binanın merdivenlerinin çöktüğünü görerek eve geri dönmüş. Çocuklarıyla birlikte ağlayarak pencerenin önüne oturup ölümü beklemeye başlamış. En sonunda sarsıntı dindiğinde, 5. katta bulunan evlerinin penceresinden yürüyerek dışarı çıkabilmişler, çünkü alttaki 4 kat toprağa gömülmüş.

Anne olanları ara vermeden 3 defa anlattı ve sonunda aslında her şeyin ne kadar "pamuk ipliğine bağlı" olduğunu, insanın kendi hayatında kontrolü asla sağlayamayacağını söyleyerek kontrol kaybının getirdiği korkusundan bahsetti. Sonunda kurtulmuş olmasına şükrediyor ama alt katta oturan komşularını, üst katta oturduğu için kendisi ve ailesinin öldürdüğü hissine kapıldığını anlatıyor. Bunun ne kadar büyük bir suçluluk duygusuna neden olduğunu tahmin etmek güç değil. Bütün bu korku ve suçluluk duygularıyla başa çıkabilmek için, işin ucunu Allah'a bağlıyor ve her şeyin O'nun takdiri olduğunu düşünmekten başka bir açıklamanın mümkün olamayacağını söylüyor.

Baba: Hiç konuşmuyor, gülmüyor, ağlamıyor, sadece öyle oturup, etrafı boş gözlerle seyrediyor. Kendisine sigara ikram ettiğimde yüzüme bakmadan elini göğsüne bastırarak istemediğini belirtti. Bütün hareketleri çok yavaştı. Psikomotor retardasyonun bu derecesine hiç tanık olmamıştım. Sadece eşyle konuşurken yaşadıklarının korkunç olduğunu ve bu anlattıkları tepkilerin doğal olduğunu söyledim başını yerden kaldırıp bana baktı. Sadece o anda söylenenleri dinlediğini ve anladığını düşündüm.

* Hacettepe Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü.

Çocuklar: Çocuklar uyudukları için onlarla yüzyüze konuşma fırsatı bulamadım. Ailede iletişim kurmayı başarabilen tek kişi olan anneden aldığım bilgilere göre oğlan, babasına çok benzer tepkiler veriyormuş. Depremden sonra 10 yaşında olan bu çocuk, geceleri altını ıslatmaya başlamış. Kız ise bütün gün sadece evde kalan oyuncak bebekleri için ağlıyormuş. Ağlamaktan yorulduğu için uyuyakalan kız, uyanır uyanmaz tekrar ağlamaya başlıyormuş.

Genel İzlenim ve Öneriler

Anne, bütün bu olan bitenlerle ve çocuklarla nasıl başa çıkacağını şaşırılmış durumda. Sadece depremin yarattığı korku değil, bir de ailesinin durumu onu endişelendirmekte. Herşeyin altüst olması, ailesinin bir türlü toparlanamaması, bütün yükü annenin omuzlarına bindiriyor. Daha sonra başka ailelerle yaptığım görüşmelerde, bu tablonun benzer şekillerde herkes için tekrarlandığını gördüm. Genel olarak anneler bütün işi sırtlamış ve götürmeye çalışıyorlar. Onlar hem çocuklarının, hem de eşlerinin annesi konumuna gelmişler. Bununla başa çıkmakta zorlanan kadınlarda konversif tepkiler sıklıkla görülmeye başlanmış. Sadece bu tepkilerle erkeklerin işbirliği sağlanabiliyor gibi görünüyor. Bu nedenle kadınlara, aile içinde huzursuzluk yaratmadan, erkeklerin işbirliğini başka şekillerde sağlamaya yönelik önerilerde bulunulmasının faydalı olabileceği düşünüldü.

Erkeklerin en büyük sıkıntısı, hayatlarıyla ilgili kontrolün tamamen ortadan kalkması. Durum böyle olmasına rağmen, eşlerine yardım etmek için harekete geçen erkeklerin sayısı çok az. Hemen hemen hepsi bütün gün çadırdaki oturup, sigara içiyorlar. Bu arada herkeste gözlenen öfke patlamaları onlarda da olduğundan, orada hayatı kolaylaştırmaya yönelik birşey yapmadıkları gibi, bazen zorlaştırıyorlar bile. Erkeklerde regresyon hakim tepki gibi görünüyor. Enüresi vakalarına sadece erkeklerde rastlanıyor olması ilgi çekici. Bu noktada erkeklere gündelik yaşamlarına ilişkin kontrolü yeniden ele alabilmeleri için bazı

işlerde kadınlara yardımcı olmaları gerektiği bir öneri olarak sunulabilir. Hatta aile görüşmeleri yapılarak bir faaliyet planının oluşturulmasının çok işe yaradığı gözleniyor.

Ergenler, hem ailelerindeki kayıptan, hem de yakın arkadaşlarının kaybından çok etkileniyorlar. Bunun dışında aralarında kurtarma çalışmalarına yardım etmiş ve enkaz altından ceset çıkartmış olanların sayısı azımsanmayacak düzeyde. Yaşadıklarının yükünü kimisi daha çok çalışıp "işe yarar" hissetmeye çalışarak hafifletmeye çalışıyor, kimisi kendilerine yardım etmeyen yetişkinlere öfkelenerek bir şekilde boşaltmaya çalışıyor. Onların kendi aralarında yapıcı bir şekilde örgütlenmelerine yardımcı olunmasının çok faydası oluyor. Böylelikle hem kendilerine ve çevrelerine zarar vermeleri engelleniyor, hem de yeni arkadaşlıkların oluşması sağlanarak arkadaşlarının kayıplarıyla ilgili yaslarını yaşama sürecinde, sosyal destek kaynakları güçlendirilmiş oluyor. Bu şekilde bir yapılandırılmaya gidilmesi sürecinde, daha önceden varolan grup dinamiklerine dikkat edilmesi gerekiyor. Grubun liderlerinin bu pozisyonlarını kaybettikleri hissine kapılmaları, bütün grubun dağılmasına ya da alt gruplar oluşarak aralarında çatışmaların çıkmasına neden olabilir. Gruplar arasında işbirliğinin sağlıklı bir şekilde oluşturulabilmesi ile gruplardaki üyelerin rollerinin önceden tespiti edilmesi ve ona göre yeni bir grup yapılandırılmasına gidilmesi ilişkili gibi görünüyor.

Çocuklar, daha çok yetişkinlerin tepkilerini yansıtıyorlar. Huzursuzluklarına ve korkularını ebeveynlerinin gösterdikleri tepkileri gösteriyorlar. Genellikle, erkek çocuklar babaların tepkilerini, kız çocuklar, annelerinin tepkilerini yansıtıyorlar. Çocukların en büyük korkusu anne ve babalarını kaybetmek. Bu nedenle ebeveynlerinden ayrılmak istemiyorlar, hı zaman zaman annelerin işleri halletme, engelleyecek düzeyde bağımlılık gösteriyor. Çocuklarda dikkati çeken bir başka özellik dini açıklamalara verdikleri tepkiler. Yetişkinlikle daha kolay başa çıkabilmek

DEPREM BÖLGESİNDEN GELEN MESLEKDAŞLARIMIZIN İZLENİMLERİ, ÖNERİLERİ

Bölgedeki İlk Yaşantı

*Uzm. Psk. Benek Altaylı**

Halidere Merkez: Her yer yıkılmış. Dün tanıştığım aile, yaşadıkları 5 katlı binadan kurtulmayı başarmış tek aile. En üst katta oturdukları için kurtulabilmişler, binada kalan herkes enkazın altında kalarak ölmüş.

Anne: Klostrofobiye andıran ifadeleri var. Çadır bile olsa, başının üzerinde bir dam olmasına dayanamadığını, sıkıntı bastığını söylüyor. Uykusuzluk çektiğini, her gözünü kapattığında gözünün önünde beliren görüntülerin, uyumasını engellediğini söylüyor. Dudaklarının etrafı çepeçevre uçuk olmuş ve bu uçukların deprem ve artçı depremler sırasında yaşadığı korku nedeniyle oluştuğunu anlatıyor.

Sürekli depremde yaşadıklarını anlatma ihtiyacında olduğundan, onu dinledim. Bana şöyle bir hikaye anlattı:

Deprem sırasında uyuyormuş, sarsıntının şiddetiyle birden uyanmış. Önce çocuklarını binadan dışarı çıkartmak gelmiş aklına ama etraf o kadar sallanıyormuş ki, korkup yanına gelen çocuklarını odanın içinde bir türlü yakalayamıyormuş. En sonunda iki çocuğunu yakalayabildiğinde, eşyaların kayıp, kapının önünü kapattığını görmüş. Çaresizlikle çocukları kucağında, olduğu yere otururmuş. Tam oturduğu sırada yine sarsıntı ile kapının önünün

açıldığını görüp, zorlukla ayağa kalkıp kapıyı açmış ama bu sefer binanın merdivenlerinin çöktüğünü görerek eve geri dönmüş. Çocuklarıyla birlikte ağlayarak pencerenin önüne oturup ölümü beklemeye başlamış. En sonunda sarsıntı dindiğinde, 5. katta bulunan evlerinin penceresinden yürüyerek dışarı çıkabilmişler, çünkü alttaki 4 kat toprağa gömülmüş.

Anne olanları ara vermeden 3 defa anlattı ve sonunda aslında herşeyin ne kadar "pamuk ipliğine bağlı" olduğunu, insanın kendi hayatında kontrolü asla sağlayamayacağını söyleyerek kontrol kaybının getirdiği korkusundan bahsetti. Sonunda kurtulmuş olmasına şükrediyor ama alt katta oturan komşularını, üst katta oturduğu için kendisi ve ailesinin öldürdüğü hissine kapıldığını anlatıyor. Bunun ne kadar büyük bir suçluluk duygusuna neden olduğunu tahmin etmek güç değil. Bütün bu korku ve suçluluk duygularıyla başa çıkabilmek için, işin ucunu Allah'a bağlıyor ve herşeyin O'nun takdiri olduğunu düşünmekten başka bir açıklamanın mümkün olamayacağını söylüyor.

Baba: Hiç konuşmuyor, gülmüyor, ağlamıyor, sadece öyle oturup, etrafı boş gözlerle seyreliyor. Kendisine sigara ikram ettiğimde yüzüne bakmadan elini göğsüne bastırarak istemediğini belirtti. Bütün hareketleri çok yavaştı. Psikomotor retardasyonun bu derecesine hiç tanık olmamıştım. Sadece eşyle konuşurken yaşadıklarının korkunç olduğunu ve bu anlattıkları tepkilerin doğal olduğunu söylediğimde başını yerden kaldırıp bana baktı. Sadece o anda söylenenleri dinlediğini ve anladığını düşündüm.

* Hacettepe Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü.

Çocuklar: Çocuklar uyudukları için onlarla yüzyüze konuşma fırsatı bulamadım. Ailede iletişim kurmayı başarabilen tek kişi olan anneden aldığım bilgilere göre oğlan, babasına çok benzer tepkiler veriyormuş. Depremden sonra 10 yaşında olan bu çocuk, geceleri altını ıslatmaya başlamış. Kız ise bütün gün sadece evde kalan oyuncak bebekleri için ağlıyormuş. Ağlamaktan yorulduğu için uyuyakalan kız, uyanır uyanmaz tekrar ağlamaya başlıyormuş.

Genel İzlenim ve Öneriler

Anne, bütün bu olan bitenlerle ve çocuklarla nasıl başa çıkacağını şaşırmış durumda. Sadece depremin yarattığı korku değil, bir de ailesinin durumu onu endişelendirmekte. Herşeyin altüst olması, ailesinin bir türlü toparlanamaması, bütün yükü annenin omuzlarına bindiriyor. Daha sonra başka ailelerle yaptığım görüşmelerde, bu tablonun benzer şekillerde herkes için tekrarlandığını gördüm. Genel olarak anneler bütün işi sırtlamış ve götürmeye çalışıyorlar. Onlar hem çocuklarının, hem de eşlerinin annesi konumuna gelmişler. Bununla başa çıkmakta zorlanan kadınlarda konversif tepkiler sıklıkla görülmeye başlanmış. Sadece bu tepkilerle erkeklerin işbirliği sağlanabiliyor gibi görünüyor. Bu nedenle kadınlara, aile içinde huzursuzluk yaratmadan, erkeklerin işbirliğini başka şekillerde sağlamaya yönelik önerilerde bulunulmasının faydalı olabileceği düşünüldü.

Erkeklerin en büyük sıkıntısı, hayatlarıyla ilgili kontrolün tamamen ortadan kalkması. Durum böyle olmasına rağmen, eşlerine yardım etmek için harekete geçen erkeklerin sayısı çok az. Hemen hemen hepsi bütün gün çadırdaki oturup, sigara içiyorlar. Bu arada herkeste gözlenen öfke patlamaları onlarda da olduğundan, orada hayatı kolaylaştırmaya yönelik birşey yapmadıkları gibi, bazen zorlaştırıyorlar bile. Erkeklerde regresyon hakim tepki gibi görünüyor. Enürezi vakalarına sadece erkeklerde rastlanıyor olması ilgi çekici. Bu noktada erkeklere gündelik yaşamlarına ilişkin kontrolü yeniden ele alabilmeleri için bazı

işlerde kadınlara yardımcı olmaları gerektiği bir öneri olarak sunulabilir. Hatta aile görüşmeleri yapılarak bir faaliyet planının oluşturulmasının çok işe yaradığı gözleniyor.

Ergenler, hem ailelerindeki kayıptan, hem de yakın arkadaşlarının kaybindan çok etkileniyorlar. Bunun dışında aralarında kurtarma çalışmalarına yardım etmiş ve enkaz altından ceset çıkartmış olanların sayısı azımsanmayacak düzeyde. Yaşadıklarının yükünü kimisi daha çok çalışıp "işe yarar" hissetmeye çalışarak hafifletmeye çalışıyor, kimisi kendilerine yardım etmeyen yetişkinlere öfkelenerek bir şekilde boşaltmaya çalışıyor. Onların kendi aralarında yapıcı bir şekilde örgütlenmelerine yardımcı olunmasının çok faydası oluyor. Böylelikle hem kendilerine ve çevrelerine zarar vermeleri engelleniyor, hem de yeni arkadaşlıkların oluşması sağlanarak arkadaşlarının kayıplarıyla ilgili yaslarını yaşama sürecinde, sosyal destek kaynakları güçlendirilmiş oluyor. Bu şekilde bir yapılandırılmaya gidilmesi sürecinde, daha önceden varolan grup dinamiklerine dikkat edilmesi gerekiyor. Grubun liderlerinin bu pozisyonlarını kaybettikleri hissine kapılmaları, bütün grubun dağılmasına ya da alt gruplar oluşarak aralarında çatışmaların çıkmasına neden olabilir. Gruplar arasında işbirliğinin sağlıklı bir şekilde oluşturulabilmesi ile gruptaki üyelerin rollerinin önceden tespit edilmesi ve ona göre yeni bir grup yapılandırılmasına gidilmesi ilişkili gibi görünüyor.

Çocuklar, daha çok yetişkinlerin tepkilerini yansıtıyorlar. Huzursuzluklarına ve korkularına ebeveynlerinin gösterdikleri tepkileri gösteriyorlar. Genellikle, erkek çocuklar babalarının tepkilerini, kız çocuklar, annelerinin tepkilerini yansıtıyorlar. Çocukların en büyük korkusu, anne ve babalarını kaybetmek. Bu nedenle ebeveynlerinden ayrılmak istemiyorlar, hatta zaman zaman annelerin işleri halletmesini engelleyecek düzeyde bağımlılık gösteriyorlar. Çocuklarda dikkati çeken bir başka özellik de dini açıklamalara verdikleri tepkiler. Yetişkinler durumu daha kolay başa çıkabilmek için

çoğunlukla olayları dini boyutuyla değerlendirmeyi tercih ediyorlar. Bu durum onları rahatlatıyor olmasına karşın, etrafta bu konuşmaları dinleyen çocukların kaygısını arttırıyor. Çocuklara depremin doğal nedenlerinin anlatılmasının, kaygılarını azalttığı gözlemlendi. Bu noktada yetişkinlerin çocuklara yaklaşımlarıyla ilgili olarak eğitimlerinin çok faydalı olacağı düşünüldü. Bunu yaparken dikkat edilmesi gereken nokta, yetişkinlerin inançlarını eleştirmeden, yapılan önerilerin sadece işlevsel yönünün onlara açıklanmaya çalışılması. Aksi takdirde hem çocuklara yardım etmeleri engellenmiş olur, hem de onlarla yeniden bağlantı kurulması ya da yeniden yardım istemeleri engellenmiş olur.

Genel olarak, içine kapanık olan bölge halkı, sonunda psikolojik hizmet götürmek amacıyla orada bulunan kişileri kabul etti ve bizlere "aileden" biri gibi davranmaya başladı. Bu nedenle artık işler çok daha kolay. Buna karşın, bu durumun yarattığı başka bir tehlike var: Bu insanlar şu anda duygusal olarak bağlanma ihtiyacı içerisinde. Dolayısıyla, yardım ekiplerindeki kişilerle yaşadıkları ilişki, onların çok kısa bir sürede karşısındaki kişilere bağlanmalarına neden oluyor. İlk bakışta bu durum, onlara psikolojik olarak yardım edilmesini kolaylaştırıyor gibi görünüyor ama bu çeşit bir ilişkiye izin verilmesi durumunda, ekipler değiştiğinde, hem çalışanlar, hem de yöre halkı için bu bir travma haline gelebiliyor. Bu nedenle yardım sağlanan kişilerin ekip elemanlarını kişi olarak değil, ekip olarak algılanmalarının sağlanması önemli gibi görünüyor. Orada kişisel olarak değil, hizmet ekibi olarak bulunduğu mesajının verilmesi ve daha sonra bölgeye gelecek olan ekiplerin de, o anda gördükleri yardımları devam ettirecekleri mesajının verilmesi önemli gibi görünüyor.

Bu, çok zorlu bir görev. Orada insan hem fiziksel, hem de psikolojik olarak çok yıpranabiliyor. Buna karşın, sanırım onları gördükten ve o insanlarla bir süre yaşadıkten sonra, yapılan işler nedeniyle insanın kendisini

"işe yarar" hissetmesi, bütün bedellerin üzerinde bir ödül haline geliyor. Bu zorlu işte görev alan herkese kolay gelsin.

Hüzün İle Mutluluğun Kucaklaşması

*Dr. Adnan Erkuş**

Deprem sonrası, "ne yapabilirim, neler yapılabilir?" diye buruk bir şekilde düşündüğüm sırada Dernek'ten gönderilen çağrı mesajını aldım. Hemen Bölüm elemanlarımızdan Yrd. Doç. Dr. Arzu Araz'la sırt çantalarımızı hazırlayarak Ankara'ya doğru yola çıktık. Doğrusu klinik psikolog değildik, nasıl katkıda bulunabiliriz diye yolboyu tartıştık. Heyecan doluyduk; ülkemiz psikologları bir sınavdan geçecek, bilgi ve deneyimlerini yaşam pratiğine dökceklerdi; akla-karanın, özveriyle-bencilliğin ortaya çıkacağı, belki de sınıfta kalacağımız, daha önce hiç yaşamadığımız, deneyimimizin olmadığı bir pratiğe doğru gidiyorduk. Artık itiraf edebilirim; özgüvenimiz de yoktu.

Sabah Derneğimizdeydik: Etrafta heyecanlı bir koşuşturma.. Ülkenin dört bir tarafından gelmiş; yüreklerini avuçlarına, üç kuruşluk harçlıklarını ceplerine koymuş; geride eşini, sevdiğini bırakmış arkadaşlarımızla karşılaştık. Tamamen gönüllü yapılacak bir hizmetin heyecanı bizim motivasyonumuzdu. Hazırlanan I. Ekip listesinde Arzu ve kendi adımla birlikte Bülent ve Nurgül Yılmaz'ı gördüm, içim ısıdı; kendime güvenim geldi. Ekip sorumlusu olduğumu öğrenince, yine içimde kimseye hissettirmemeye çalıştığım bir korku uyandı. 11 kişilik ekipte tanımadığım genç arkadaşlar vardı; ya duygusal olarak çözülür, dağılır, alır başlarını giderlerse; ya grup içi çatışmalar ortaya çıkarsa gibi endişeler içimi sardı. O güne kadar çadır,

* Mersin Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü; I. Ekip elemanı, Adapazarı.

kampet görmemiş arkadaşlar belki de çamurun içinde yatmak zorunda kalacaklardı. Tepkileri ne olurdu? Bu gibi yüzlerce soru işaretli düşünce beynimde dolaşıp duruyor, moral bozar diye kimseyle de paylaşamıyordum. Şimdi, yaşadığımız onca verimli birkaç günden sonra, "puzzle"ın parçaları kadar uyumlu bir ekiple olağanüstü yaşantılardan sonra, başlangıçtaki bu korku ve kaygılarımda ne kadar haksız olduğumu daha iyi anlıyor ve utanıyorum: Özür diliyorum ekip arkadaşlarıma!

O gün, A.Ü. Krize Müdahale Merkezi'ndeki arkadaşların bize verdiği seminere gittik, döner dönmez de bölgeye gidecek ekiplere bazı klinik psikolog hocalarımız kısa, fakat faydalı bir seminer verdi. Bu arada ekipteki isimlerde değişiklikler oluyordu ve Prof. Dr. Üstün Dökmen hocamızın ekibimize katıldığını gördüm. Hemen yanına gidip (korkumu ve yetersizliğimi dile getirir miyim hiç?), kendilerinin başımızda olmasının çok daha güven verici olacağını, yetkililerle ve medyayla ilişkilerde daha olumlu olacağını, hocamız varken bizim sorumlu konumunda bulunmamızın yakışık almayacağını.. vb söyledim. Tamam, gerekçelerim mantıklı görünüyordu, artık bu sorumluluğu devredebilir ve rahat bir nefes alabilirdim. Üstün hocam "hık-mık" etti, kabul etmek durumunda kaldı; rahatlamıştım. Hocam bana "sol kolu" olmamı önerdi, o rahatlıkla hemen kabul ettim. Üstün hocamızın ne kadar üstün olduğunu, başımızda bulunmasının ne kadar isabetli ve yararlı olduğunu hepimiz yaşadık; ne mutlu bize!

Lojistik malzemenin sağlanmasında zorluklar çıkmasına, bazı moral bozucu davranışlar olmasına ve izin konusunda (daha sonra gördük ki, bölgede hiç kimse izini-mizini takmıyor; iş görmeniz her şeyden önemli) aksaklıklar çıkmasına rağmen, 26.08.1999 saat 14.30 sıraları iki ekip de yola çıkabildi. Akşam üzeri Hendek'ten ekmek, peynir ve helva aldık. Çadırlara, yıkık-dökük binalara, yardım konvoylarına rastlamaya başladık. Saat 20.00 sıralarında Adapazarı'na, korkunç manzaralar

içinde girdik. Türk Psikologlar Derneği yazısını gören görevliler "gülümsüyorlar". Bir emaneti teslim etmek ve yol-iz sormak için Bölge Trafik'e uğradık. Saç-sakal birbirine karışmış, kirli üst-başlı polisleri gördük; belli ki günlerdir buradaydılar. Karanlık çöktüğünde, yoğun bir keşmekeşin yaşandığı Valilik binasının önüne ulaştık. Müthiş bir hareketlilik vardı: TV yayınları, yardım ekiplerinin çadırları, hayalet gibi dolaşan depremzedeler, ağlayanlar... Adapazarı hakkında pek bilgiye sahip olmadığımızdan, ODTÜ masasına uğramamız önerilmişti. Üstün hocamla o tarafa yöneldik; tişörtümüzün üzerindeki yazıyı 3-4 m. kala farkedenden sakalları uzamış bir genç, "İşte geldiler!" diye bağırarak, sanki çok eskiden tanışıyormuşçasına ya da ellerimizde sihirli bir değnek varmış da hemen her şeyi düzelterekmişiz gibi üstüme geldi ve sarıldı; başını göğsüme yaslar yaslamaz da hıçkırı hıçkırı ağlamaya başladı. Bu kişi ODTÜ'lü Tan'dı. Bölgeye koşan, günlerdir yemeyi, içmeyi, uyumayı unutmuş ve tükenmişlik düzeyine gelmiş yüzlerce Tan'dan biriydi. İşte, görev başlıyordu. Yaşantımda onca travmatik olay vardı; şimdi birine daha başlıyordum; duygusal kontrolümün nereye kadar süreceğini bilemiyordum. Tan rahatlamıştı; anlatıyor, anlatıyordu.. Ankara'ya dönmesini teklif ettim. Gittiğini ve ablasının eniştesiyle kaygısızca tango yaptığını gördükten sonra hemen tekrar bölgeye geldiğini, Ankara'ya tekrar gitmek istemediğini belirtti: Aynı duygu ve düşünceleri, döndükten sonra ben de yaşayacaktım. Bedenindeki tüm enerji bitinceye kadar (aslında bitmişti) burada kalmak istiyordu. Bu şekilde kimseye yardımcı olamayacağını, yardımı Ankara'dan da yapabileceğini, bunun için Derneğimize gidebileceğini, bundan sonraki aşamada psikolojik desteğin daha önemli olacağını belirttim: Tan bana Ankara'ya gideceğine ilişkin söz verdi. Taylan isimli bir arkadaşının kendini kaybettiğini(!), artık çadıra da gelmediğini, hala tırnaklarıyla enkaz kazmaya çalıştığını söyledi. Taylan'ı maalesef şu satırların yazıldığı ana kadar bulamadık...

Valiliğin önündeki kriz masası arapsaçına dönmüştü; izin yazısını vermeyi erteledik. Kocaeli Üniversitesi'nden Prof. Dr. Bülent Coşkun'un cep-tel'den önerisini dikkate alıp ve durumu kendi aramızda değerlendirip yeni kurulan 10 bin kişilik Emirdağ çadırkentinde konuşlanmanın ve ertesi gün şehiri ve stadyumu görmenin daha uygun olacağına karar verdik. Yerinde bir karar verdiğimizizi daha sonra gördük. Kaynarca yolundaki çadırkente, yıkık binaların bulunduğu sokaklardan sora sora ulaştık. Çadırkenti gece gündüz uyumaksızın kuran Kızılay görevlisi Ali Kahraman bizi sevinçle karşıladı. Çadırların arasında bir yerlere yerleşmemizin daha uygun olacağını ve gerekli olan çadır malzemelerimizin olduğunu kendisine bildirdik. Geceydi, yağmur çiseliyordu ve yerler çamur içindeydi. Bir yer saptadık; yer çamur olduğu için tam çizmelerimizi giyecektik ki, depremzedeler yanımıza "hayaletler" gibi gelmeye başlamıştı bile. Ayağındaki terliklerle çamura bata çıka gelen bir orta yaşlı depremzede benden ayağımdaki spor ayakkabıları kendisine vermemi istedi... Burada ne çadır kurabilir, ne kampetlerimizi indirebilir, ne de çizmelerimizi giyebilirdik. İnsanlarla iletişim kuracak olan bizler, daha baştan oyunu kaybetmekle yüzyüzeydik. Apar topar tekrar çadırkentin yönetim merkezine geldik; orasının çevresi de dikenli tellerle çevriliydi (birgün önce yağma girişimi olmuştu), burası da uygun değildi. Geceyi geçirmek üzere Ali Kahraman'ın gösterdiği Kızılay'ın bir depo çadırında konserve kutularının arasında geçirmeye karar verdik; kampetlerimizi, kampetsiz depremzedelerin "donuk" bakışlarında uzakta, burada açabilirdik. Hemen depo çadıra yerleştik. Bu arada, ertesi gün hizmet çadırımızı nereye kuracağımızı belirlemeye başladık. Tel örgülerle çevrili yönetim çadırlarının karşısında, depremzede çadırlarının hemen yanbaşındaki alan çok uygundu. Ali Kahraman, sabahleyin 10.00 sıraları çadırımızın kurulmuş olacağını bildirdi. Gece, depo çadırda, arkadaşlarımızın çoğu ilk kez bir kampette uyuyordu. Bülent ve ben o gece nöbet tuttuk.

Evet, puslu bir Sakarya sabahı başlıyordu. Hemen, peynir ve helvadan oluşan sabah kahvaltımızı ayaküstü atıştırdık. Çadırkentteki durumu taramak için ikiye ayrılıp, çadır çadır görüşmelere başladık. Saat 10.00 sıralarında, genel bir izlenimle hepimiz biraraya geldik. Şimdilik çok ağır vakalar yoktu. Bu arada, bize büyük bir çadır kurulmuştu bile. Hemen Derneğimizin hizmet yazısını astık. Yanımızda getirdiğimiz iki kişilik çadırlar yerine, tümümüzün yatmasına uygun olduğu düşünce-sine vardıktan sonra, çadırın hem görüşme hem de yatma amaçlı kullanılmasına karar verdik. Depo çadırındaki tüm malzememizi büyük çadırımıza taşıdık. Bu arada, görüşmek için pek çok kişi de gelmeye başlamıştı. Hemen bir durum değerlendirmesi yapıp, çadırkente 4 kişi bırakıp, geri kalanının şehire gitmesini, stadyumu ve genel durumu görmesini kararlaştırdık. Yıkıntıları görünce gözleri irileşen, soğuk soğuk terleyen ve araçların ve yayaların üzerlerine üzerlerine giden şoförümüz Recep'e kendimizi emanet ederek şehre doğru yola çıktık. Stadyumu sora sora bulduk: Stadyum vızır vızır işliyordu, helikopterler inip kalkıyor, ambulanslar girip çıkıyor, insanlar koşuşturuyordu. Cerrahpaşa'lı psikiyatristlerin çadırına girdik; iki kişiydiler, tanıştık; yanlarına çadır kurmak istediğimizi bildirdik. Yanıbaşlarındaki iki çadırı göstererek, bir kolejden gelip kurduklarını ve isteyenini kullanabileceklerini bildirdiler; hemen el koyduk iki çadıra. Müthiş şanslıydık. Yanımızda, flamamız yoktu: önce bir karton parçasına, sonra da (yağmura dayanmadığı için) ODTÜ'lülerden elde ettiğimiz bir bez parçasına, "Türk Psikologlar Derneği: Psikolojik Hizmet Birimi" yazdık ve astık. İşte ikinci kalıcı yerimizi de oluşturmuştuk. Asar asmaz da 4-5 kişi görüşme amacıyla başvurdu; arkadaşlarımız hemen işe koyuldu. Psikiyatristlerle uyumlu bir çalışma başladı. Bu arada NTV'den bir ekip gelip bizimle röportaj yaptı; ısrarla görüşmeyi kayda almak istiyorlardı; etik açıdan mümkün olamayacağını, "zoom" da yapmamalarını kendilerinden rica ettik. Bu üs'te 4 arkadaşımızı

bırakıp (aralarında çocuk psikiyatristi olan ve mükemmel bir çalışma çıkaran arkadaşımız Özlem Erman'ın da bulunduğu), diğerlerinin, mobil ekipler şeklinde stad çevresinden başlayarak, giderek genişleyen halkalar şeklinde tarama yapmasına karar verdik. Yanımıza cep telefonu (şehir yıkık döküktü, bazı sokaklar açık değildi ve şehri de pek tanıımıyorduk), broşür, su ve birkaç bisküvi ile birkaç oyuncak alarak, şehre dağıldık. Belirli bir satte dönüş için anlaştık. şehir korkunçtu... İnsanlar kendi yaptıkları derme çatma çadırlarda sokak aralarında acıları ile başbaşıydı. Uğradığımız her çadırda hemen kabul görüyor, benimseniyorduk. Bölgede çalışan tüm insanlar gibi, rengine, biçimine bakmadan büyük bir istek ve enerjiyle her çadıra, her bireye ulaşmaya çalışıyorduk. Yanımda getirdiğim, oğlum Ekin'in oyuncakları özellikle çocuklarla iletişim ve güven ortamının oluşmasında harika bir işlev görüyordu: Günlerdir gülmemiş, konuşmamış çocuklar gülümsüyor, konuşuyorlardı; bu durum ailenin diğer üyeleri üzerinde de hemen görülebilen olumlu etkiler yapıyordu. Psikolog olduğumuzu öğrenen insanlar bizi her yerde buluyor, göğsümüze yaslanıyor, günler sonra ilk kez ağlıyor ve içlerini döküyorlardı. şikayetler genellikle uyuyamama, gece olmasından korkma (deprem gece olduğu için karanlıkla deprem arasında çok güçlü bir bağ kurmuşlardı), çabucak sinirlenme ve ağlama isteği, hep deprem oluyor sanısı, vb. idi. Bu tepkilerin normal olduğunu bildirme, bizim de korktuğumuzu açıklama bile terapötik bir etki yaratıyordu. Yalnız olmadıkları, sahiplenildikleri hissi hemen etkisini gösteriyordu. Günlük yaşamlarına döndürücü, küçük çevresel düzenlemeler ve gerçekçi müdahaleler depremzedeler üzerinde etkili oluyordu.

Saat 14.00 civarında stadyumda buluştüğümüzde sevinç içindeydik: Evet işe yarıyorduk, insanlardan gelmesini beklediğimiz olumsuz hiç bir tepkiyle karşılaşmamıştık, başarıyorduk, başaracaktık... Hüzün ve mutluluğun içiçe yaşandığı bir duygudurum içindeydik. Gelişi-

mizin üstünden 12 saat geçmeden iki üs elde etmiş ve kendimize güven gelmişti. Şehirdeki varlığımız hemen hissedildi; artık psikologlar vardı; bölgeye ikişer üçerli hekimlerle birlikte gelmiş olan arkadaşlarımızla temaslar kurulmaya başlanmıştı bile. İstasyondan, Zübeyde Hanım İ.Ö.O.'dan hekimler "aman bir psikolog" diyorlardı. Stadyumda kalan ekip harikalar yaratmıştı; akın akın insanlar geliyordu. Stadyumda çalışan diğer ekipler (ODTÜ'lüler, Mısır'lılar, İst. Üniversiteliler vb.) bizi hemen benimsemişler, bir istediğimizi iki etmiyorlardı. Yaptığımız durum değerlendirmesi, kendi özgüvenimizi sağladığımız yönündeydi; stadyumdaki çadırlarda gece kalınmayacak, her sabah gelinip akşam gidilmek üzere kullanılacaklardı. Henüz hiçbir şey yememiş ve içmemiştik; buna da ne zaman vardı, ne de gereksinim...

Akşamüstü çadırkente dönerken merak içindeydik; çadırkentteki arkadaşlarımız neler yapmıştı; neler yapmamışlardı ki? Hizmet çadırımızın önü ana-baba günüydü; özellikle çocuklar yoğunluktaydı. Çadırkent daha da hareketlenmişti; yeni çadırlar kuruluyor, çadırlara yeni yerleştirilenler oluyordu. Dev ekranlı TV'ciler gelmiş, yollara mucur dökülmüş, çamurdan biraz olsun kurtulunmuştu. Bu arada hizmet çadırımıza yakın çadırlardan birinde kalmakta olan Murat isimli bir gençten, yarın için bir futbol takımı çıkarmasını istedim; amacım, Murat'ın yaşamına bir anlam katmak, sorumluluk almasını ve depremin şokundan biraz olsun uzaklaşmasını sağlamaktı. Mırır-kırın etti, kimseyi tanımadığını vb. söyledi; sonunda ikna oldu. Evet yarın depremzedelerle psikologlar arasında maçımız vardı: Ama futbol topunu nereden nasıl bulacaktık? Yeni Sahne oyuncularından iki kişi çıkageldi çadırımıza, kollarının altında bir film makinesi vardı; elektrik bulma sorunu vardı; DSI'lilerin yardımıyla bu sorunu çözdük; gece çadırımızın duvarına yansıyan (bu arada yağmur başladı) İngilizce Temel Reis filmi çocuklar tarafından büyük bir dikkatle izlenmekteydi bile. Film

malzemeleri için bizim çadırı üs olarak kullanmalarına severek izin verdik. Gece saat 01.00'lere kadar çadır içinde ve dışında depremzedelerle görüşmeler devam etti. Askerler de (subaylar da dahil) görüşmelere gelmeye başlamışlardı. Her görüşmeden sonra gözleri hüznün dolan Ali Aydın; hüznünü kıvrak zeka kıvılcımlarının yansıdığı esprilerle bastıran Özgür Kayı; her görüşmeyi profesyonelce yürüten ama biter bitmez de göğsümüze yaslanıp insanca ağlayan Bihter İyidir; al al olmuş yanaklarıyla genç yaşamının en güzel sınavını veren Funda Arlı; küçük Deniz'i yaşama döndüren Arzu Araz; işini son derece başarıyla yapan ve pek çok psikologdan daha iyi görüşme yapan, duygu kontrolü mükemmel olan psikiyatrist arkadaşımız Özlem Erman; yaptığı çalışmalarla herkeste saygı uyandıran genç arkadaşımız Duygu Tüzen; hiçbir şekilde evli oldukları anlaşılmayan, tüm enerjilerini ve profesyonelliklerini işlerine yansıtan Nurgül ana (Yılmaz) ve sevgili arkadaşım Nurgül'ün güzel eşi Bülent Yılmaz; yaptığı her davranışla ekibe güven veren, bizden daha enerjik olduğunu her davranışıyla sergileyen, birleştirici-yapıcı kişilik özelliğini özellikle geceleri, (çaktırmadan) yaptığı psikodrama teknikleriyle mesleğinin inceliklerini sergileyen ve ne kadar üstün olduğunu her fırsatta gördüğümüz Prof. Dr. Üstün Dökmen hocamız... Hepsi de harikalar yaratıyordu. Tüm içtenliğimle söylüyorum: Bir destan yazılıyordu; pek çok kişinin sınıfta kaldığı bir tarihsel süreçte, bu arkadaşlarımız aslında tüm psikologların rüştünü kanıtlıyorlar, daha sonra gelecek ekiplerimize sağlam bir temel oluşturuyorlardı. Hepimiz ilk olmanın heyecanını, acemiliğini, korkusunu, mutluluğunu yaşıyorduk. Ekibimiz bir harikaydı. Eski tüfek dostum Bülent'le sabahlara kadar kendi aramızda konuşurken, Kızılay'cısından, nöbet tutmakta olan ve günlerce enkazda çalışmış askerine kadar görüşmeyi de ihmal etmiyorduk. Adnan diyordum kendi kendime, bunca acı ve sevinçlerle dolu, dopdolu bir geçmişe sahipsin, ama hiç böyle bir doyum yaşadın mı bugüne kadar?

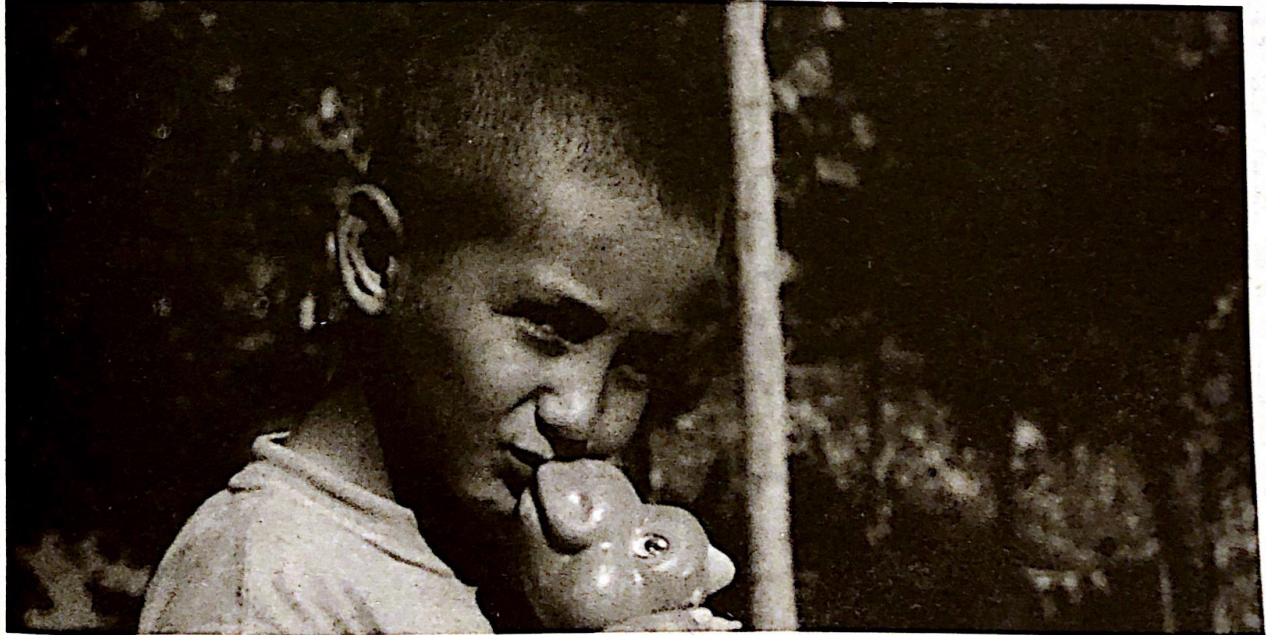
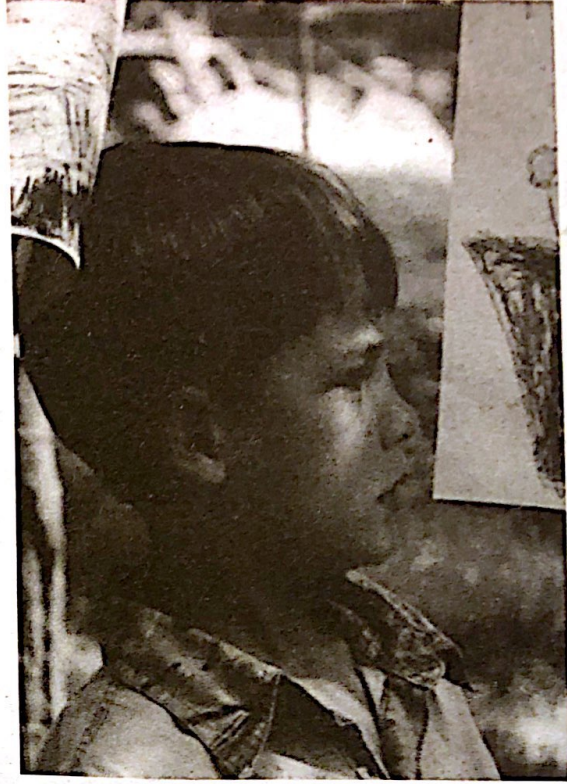
Ertesi gün de ekipler çalışma alanlarına dağıldı. CNN, Japon TV'leri vb. peşimizdeydi. STV, akşam çadırkentte yarım saatlik bir canlı yayın yaptı. Bir AKUT'çu ile Demirbank'ın eğitim uzmanlarından bir arkadaş arabalarının arkasına attıkları oyuncaklarla doğrudan çadırımıza geldi; hizmet çadırımızın çevresi Ferit'lerle, Deniz'lerle, Hakan'larla, gülen çocuklarla doluydu. Murat'ın çıkardığı takımla psikologların maçı, Özgür arkadaşımızın büyük bir atılganlıkla bulduğu futbol topuyla başlamıştı bile.. Kalede, yerlere canhıraş bir şekilde atlayan, fakat gol yemekten de kurtulamayan Prof. Dr. Üstün Dökmen olmasına rağmen psikologlar, tahmin edeceğimiz gibi yenilmekten kurtulamadılar. Japonların kameralarının gözetiminde, insanlar gülüyor, top oynuyorlardı (Bu arada bizim medyayı da düşünmeden edemedik. Ertesi gün gazetelerde şöyle bir başlık pekala olabilirdi: "Bu ne münasebetsizlik! İnsanlar ağlarken, psikologlar güle oynaya maç yapıyor!" İyi de prim yapardı böyle bir sekiz sütuna manşet. Gel de anlat..). Çocuklar oyuncaklarla oynuyor; çizgi filmlerini izliyorlardı. İşte insanlar, üzülmekten başka şeyler de yapabileceklerini görüyorlar, yaşama adım adım dönüyorlardı.

Bölgede kaldığımız 3-4 günde binlerce kişiye ulaşıldı; her yerde kabul gördük; olumlu sonuçların gözlendiği çalışmalar yapıldı. Psikologları ilk gördüklerinde "müstehzi" bir şekilde gülümseyen insanlar artık bize saygı duyuyor, ne kadar yaşamsal bir işlevimizin olduğunu ayırdına varıyorlardı. Anne-babasının iletişim kuramadığı Elif artık gülüyor, konuşuyordu; günlerce enkazda çalışmış, yakınlarını kaybetmiş, yemeyi-içmeyi-uyumayı unutmuş Mehmet'ler, Orhan öğretmenler, artık uyuyabiliyor, sakal tıraşı oluyorlar, yaşama "merhaba" diyorlardı. Tam dönmek üzereyken, kendini yerden yere atan, bağıra çağıra "annem yok, babam yok, oğlum yok, evim yok" diye ağlayan Nilgün Hanımı yaşama döndüren Nurgül arkadaşımızın profesyonelliğini uzun uzun anlatabilmek isterdim. Klinik psikoloji

dersleri için mükemmel bir örnek olduğuna inanıyorum. İşte, o an ben de tutamadım kendimi.. Stadyumun üçra köşesine doğru aldım başımı, inip kalkan helikopterlerin gürültüsünü duymaksızın hiçkır a hiçkır a ağladım. Hangi birini anlatayım, o kadar yoğun yaşanan anlardı ki onlar... Yeni gelen ekibimize, çalışmalarımızı terkederken, çadırkentlin sakinleri ardımızdan su döküp gözyaşı dökerken, yolda hüznle dolduk; geri dönmeyi ciddi ciddi düşündük; yanlış mı yapıyorduk dönmekle diye birbirimize soruyorduk. İçimizde hüznün ve mutluluk duyguları sarmaş dolaş, Ankara'ya Derneğimize geldik; öncü güçleri tüm arkadaşlarımız heyecanla bekliyordu; aralarında Norveç'li bir psikolog da vardı.

Evet dünya karşısında önemli bir sınav vermiştik. Bu ekiple bölgeye tekrar gelmeli, uzun vadeli başka çalışmalar da yapmalıydık... Bu ekip, başka bir felakette, kendi aralarında hemen haberleşip anında bölgeye ulaşabilecek gücü kendilerinde görüyor, kazandıkları özgüvenleriyle gurur duyuyordu. Ankara'daki ve Mersin'deki yaşam çok yavan gelmeye başlamıştı bile..

Sizleri çok sevdim, sevgili ekip arkadaşlarım... Yeni görevlerde buluşmak üzere...



DEĞİŞİK MESLEK GRUPLARI ARASINDAKİ İŞBİRLİĞİ VE İLETİŞİM

Medya ve Deprem

Doç. Dr. Gülden Güvenç*

Türk halkı 17.08.1999 tarihinde yer alan depremin sonuçlarıyla başa çıkmaya çalışırken, uzmanlar uzun vadede ortaya çıkabilecek psikolojik etkiler konusunda kamuoyuna uyarıda bulunmaktadır. Enkaz altında kalan kişileri bulup çıkarma işlemlerinin yanı sıra deprem sonrası yaşamlarını yeniden kurup sürdürebilme mücadelesi verecek olan kadın, erkek, genç, çocuk ve yaşlıların fiziksel ve psikososyal sağlığını korumanın ön plana çıktığı bir döneme gelinmiştir. Enkaz altından çıkarılan yaralıların tıbbi tedaviden sonra acilen psikolojik destek görmeleri gerekmektedir.

Deprem gibi travmatik olaylar yaşayan kişiler ölümle, fiziksel incinmeyle karşı karşıya kalmış, evlerini, sahip oldukları şeyleri ve sosyal iletişim ağındaki arkadaşlarını, komşularını kaybetmişlerdir. Bu tür stres etkenleri depremzedelerde duygusal ve davranışsal uyum sorunlarına yol açabilmektedir. Deprem gibi doğal bir afetten sonra ümitsizliği aşmalarına destek olabilecek ailelerini ve arkadaşlarını kaybeden kişilere maddi yardımın yanı sıra psikolojik yeniden yapılanmayı sağlayacak hizmetlerin götürülmesi son derece önemlidir. Hatta uzmanlar sadece depremzedelerin değil deprem alanı dışında kalmalarına rağmen

korkuya kapılan ve intihar etmeye eğilimli kişilerin de bu tür psikolojik hizmetlere gereksinim duyduklarına işaret etmektedirler. Bu nedenle depremle ilgili haberlerin nasıl oluşturulduğu ve nasıl iletildiği insanların psikolojik yapılarını etkilemede büyük rol oynamaktadır. Onlara ümit ve kontrol duygusu aşılayabileceği gibi, korku ve çaresizlik de yaşatabilmektedir. Böyle bir ortamda psikologların halka yararlı olabilmesi için saygınlıklarını korumaları son derece önemlidir. Bazı gazetelerde görüldüğü gibi psikoloji öğrencilerini ya da psikologları istismar eden fotoğraf ve yazıların yer alması bu çabaları zedeleyecektir. Toplumsal yaşamda insanları her açıdan yönlendirme gücü ve sorumluluğu olan medyanın anılan koşullara duyarlı yaklaşması beklenmektedir. Öte yandan, insanlara destek olabilmek ve onları bilgilendirmek amacıyla içinde yaşadığımız günlere ve geleceğe yönelik çeşitli programlar hazırlanabilir.

1. Yaşadığımız günlere ve geleceğe yönelik olarak psikolojik sorunlara duyarlılık kazandırıcı konular ele alınabilir.
2. Geleceğe yönelik olarak, çeşitli toplumsal kurumlarda depreme hazırlık yapılması konusunda bazı uyarılar ve yönlendirici programlar düzenlenebilir.

1. Yaşanan ve Gelecekte Ortaya Çıkma Olasılığı Mevcut Psikolojik Sorunlara İlişkin Program Önerileri

- Depremden sonra buldozerlerin girdiği

* Hacettepe Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü.

enkaz alanlarında bir çok kişinin bedeni toplu mezarlara gömülmektedir. Yakınlarının nerede gömülü olduğunu bilmeyen ailelerin yaşadığı belirsizlik durumu, yas tutma sürecini daha da güçleştirmektedir. Yas tutma süreci yitirilen kişiyi unutmak değil onu ve özelliklerini hatırlamaktır. Yas tutabilmek bunun için bir başlangıç noktasını gerektirir. Anılan doğrultuda depremzedelerin kayıplarla başa çıkma ve yas tutma yaşantılarına ilişkin mutlaka konunun uzmanlarının da katıldığı programlar yapılabilir.

- Depremzedeler, olaydan sonraki ilk aylarda aile bireyleriyle ve arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde beklenmeyen türde öfke, ilgi kaybı veya kaygı yaşamaktadırlar. Bu kişilerin çoğunun zamanla ilişkilerini tekrar eski haline döndürebildiği, ancak %5-10 gibi bir oranın yakın ilişkilerinde daha kalıcı sorunlar yaşamaya devam ettiği izlenmektedir. Medyada, depremzedelerin felaketin yol açtığı stresin olumsuz etkilerinden kurtulabilmek için neler yapabilecekleri konusunda bilgilendirici programlar hazırlanabilir. Örneğin, günlük yaşamlarına nasıl düzen getirecekleri, aileleriyle, diğer kişilerle ve uzmanlarla nasıl iletişim kurabilecekleri konularında bilgilendirilebilirler.
- Yeniden uyum sürecinde yer alan sorunların devam etme riskini arttıran etkenlerin neler olduğuna ilişkin bilgilendirici tartışma programları hazırlanabilir. Örneğin, olay sırasında ölümle karşılaşmış olma, yakın akrabaların desteğini, komşularını, evini, değer verdiği şeyleri kaybetme, süregiden aşırı duygusal baskılar, aşırı yorgunluk, uykusuzluk, sürekli artçı depremler, sağlık koşullarına dikkat edilmemesi, barınak eksikliği gibi tehditlere maruz kalma türünden stres etkenleri üzerine bilgilendirici haberler hazırlanabilir.

2. Toplumsal Kurumlarda Depreme Hazırlık Planları Konusunda Düzenlenebilecek Programlar

Devlet bilimsel çalışmaların sonuçları hakkında bilgilendirilmiş olmasına rağmen depreme hazırlıksız yakalandığı için medyada yoğun eleştirilere hedef olmuştur. Ancak, haber oluşturma ve eleştirinin beraberinde geleceğe ilişkin yapıcı önerilerin geliştirilmesi de basının ve medyanın görevleri arasında sayılabilir. Basında ve medyada halkı depreme hazırlayıcı tedbirler oluşturma konusunda devleti yönlendirecek programlar, halkın geleceğe ümitli yaklaşabilmesine katkıda bulunacak, deprem koşullarıyla nasıl başa çıkabilecekleri ve korkularını nasıl kontrol edebilecekleri doğrultusunda güçlenmelerini sağlayacaktır. 'Deprem'in sonuçlarından çıkarılan ders' çerçevesinde depreme hazırlık hedeflerinin sıralanması kurumsal ve bireysel sorumluluğu gündemde tutabilecektir.

- Kamuoyunda depreme hazır olma bilincinin geliştirilmesi için en etkili yollardan biri hazır olunmadığı durumlarda ödenen psikososyal bedellerin gösterilmesidir. Öte yandan olası bir depreme hazırlanmış olan yerel yönetimlerin şirketlerin ve okulların başarıları tanıtılabilir.
- Devlet yetkilileriyle, iş çevrelerindeki ve okullardaki yetkililerle görüşülerek bir ay devam edecek ve aileler ile çocuklara yönelik bir 'Depreme Hazırlık' programı geliştirilebilir.
- Deprem öncesinde, deprem sırasında ve deprem sonrasında ne gibi tedbirler alınabileceğine ilişkin TV programları yapılabilir. Örneğin, bu konularda bilgilendirme olabilir:
 - i- Deprem öncesinde ailenin depreme nasıl hazırlanabileceğini, bir başka deyişle bir aile deprem planı yapılabileceğini

gösteren bir program geliştirilebilir. Her odadaki en güvenli ve en tehlikeli yerlerin önceden belirlenebileceği, gaz, elektrik ve su gibi sistemlerin nasıl kontrol edilebileceği, eşyaların en emin bir biçimde nasıl düzenlenebileceği, acil durumlarda gıda, su ve diğer gerekli malzemenin nasıl hazırlanabileceği, ayrıca ana-baba-çocukların yanısıra evde yaşlı, hasta, özürlü bir birey ya da evcil hayvan varsa onların nasıl korunabileceği konusunda bilgi verilebilir.

- ii- Deprem sırasında nasıl sakin kalılabileceği, evin içinde veya dışında ya da arabada nasıl korunulabileceği, yaralanma veya kaza durumlarında neler yapılabileceği konuları işlenebilir.
- iii- Depremden sonra, yaralıların nasıl tesbit edilebileceği, ilkyardımın nasıl yapılabilceği, yangın çıkmaması için ne gibi tedbirler alınabileceği, bina hasarlarının nasıl belirlenebileceği, nasıl yiyecek ve su bulunabileceği, nasıl haberleşilebileceği ve yardımlaşılabilceği konularında programlar düzenlenebilir.
- iv- Deprem olursa aile üyelerinin nerede buluşabileceğinin önceden planlanması, çocukların okullarında ne gibi tedbirlerin alındığını bilmenin önemi, polis, itfaiye, tıbbi yardım, deprem sığınakları gibi olanakların önceden bilinmesinin önemi gibi konular da gündemde tutulmalıdır.

Medya için önerilen yukarıdaki programların geliştirilmesinde Türk Psikologlar Derneği uzmanları medya yetkilileriyle işbirliği içinde çalışmaya hazırdırlar.

Afet Yönetimi Nedir? Nasıl Olmalıdır?*

Oktay ERGÜNAY**

Özet

Ülkemizde AFET YÖNETİMİ denilince, akla bir afet olayından hemen sonra uygulanan "Kurtarma ve İlk Yardım, İyileştirme ve Yeniden İnşa" çalışmaları gelmekte ve afet yönetiminin etkinliği bu aşamada yapılan çalışmaların başarısı veya başarısızlığı ile değerlendirilmektedir. Tamamen hatalı olan bu yaklaşımın doğal olarak da ülkemizde afetlerin neden olduğu fiziksel, sosyal, ve ekonomik kayıplar zaman içerisinde, nüfus artışı, hızı ve çarpık şehirleşme ve sanayileşmeye paralel olarak artmaktadır. "Yara Sarma" politikası olarak da adlandırılabilir bu politika ve yaklaşımla etkili bir afet yönetimi uygulamak olanaksızdır. Zira büyük kent merkezlerinde veya yoğun sanayileşmiş bölgelerde meydana gelebilecek afetlerin doğurabileceği kayıplar, son Kobe Depremi örneğinde olduğu gibi, yaralarının dahi sarılması mümkün olmayan ekonomik boyutlarda olabilmektedir.

Bu bildirinin amacı, çağdaş bir "AFET YÖNETİMİ" kavramının ne olduğu konusunda bilgi vermek ve ülkemizde bu konuda alınması gereken önlemleri, son aylarda yaşanan afet olaylarından elde edilen derslerin ışığı altında, ortaya koymaktır.

* Erzincan ve Dinar Deneyimleri Işığında Türkiye'nin Deprem Sorunlarına Çözüm Arayışları TÜBİTAK Deprem Sempozyumu, 15-16 Şubat 1996 Ankara kitabından Sayın Ergünay'ın izniyle alınmıştır.

** Bayındırlık ve İskan Bakanlığı Yüksek Fen Kurulu Üyesi

Giriş

Çağdaş Afet Yönetimi kavramına girmeden önce, afetin ne olduğu ve afet olaylarının safhaları vb. gibi temel bilgi ve kavramların açıklanması yararlı olacaktır.

Afet Nedir?

En genel tanımla insanlar için fiziksel, ekonomik ve sosyal kayıplar doğuran, normal yaşamı ve insan faaliyetlerini durdurarak veya kesintiye uğratarak toplulukları etkileyen doğal, teknolojik veya insan yapısı kökenli olaylara afet denilmektedir.

Bu tanımdan da anlaşılacağı üzere doğal, teknolojik veya insan yapımı kökenli bir olayın afet sonucunu doğurabilmesi için, insan toplulukları ve insan yerleşmeleri üzerinde kayıplar meydana getirmesi ve insan faaliyetlerini bozarak veya kesintiye uğratarak bir yerleşme birimini etkilemesi gerekmektedir. Başka bir deyişle afet bir olayın kendisi değil de doğurduğu sonuçtur.

Afetin büyüklüğü ise genel olarak, yukarıdaki tanıma uygun olarak, bir olayın meydana getirdiği can kayıpları, yaralanmalar, yapısal hasarlar ve yol açtığı sosyal ekonomik kayıplarla ölçülmektedir. Bu değişik kavramlar içerisinde en kutsalı ve en önemlisi insan canı olduğu için, kamuoyunda afetin büyüklüğünü yol açtığı can kaybı ve yaralanmaların büyüklüğü ile değerlendirmek eğilimi vardır.

Afetin büyüklüğüne etki eden ana faktörleri ise aşağıdaki gibi özetlemek mümkündür:

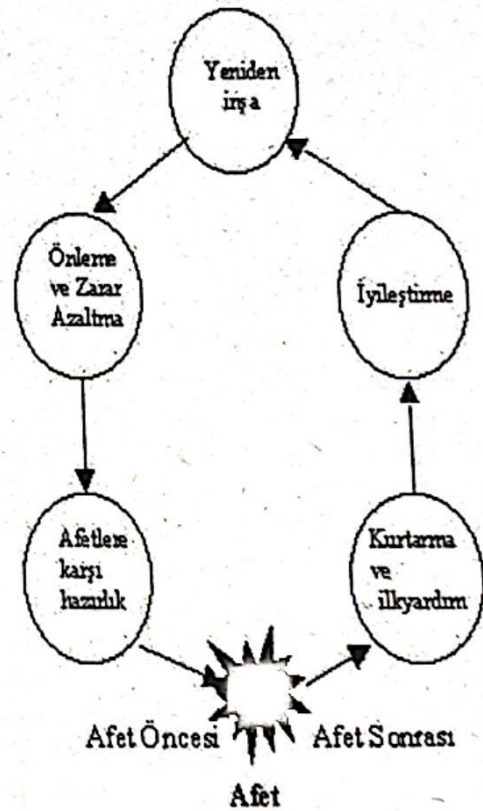
1. Olayın fiziksel büyüklüğü,
2. Olayın yerleşme alanlarına olan uzaklığı,
3. Fakirlik ve az gelişmişlik,
4. Hızlı nüfus artışı,
5. Tehlikeli bölgelerdeki hızlı ve denetimsiz sanayileşme,
6. Ormanların ve çevrenin tahribi veya yanlış kullanımı,

7. Bilgisizlik ve eğitim eksikliği,

8. Toplumun afet olaylarına karşı önceden alabildiği koruyucu ve önleyici önlemlerin ulaşabildiği düzey.

Bu faktörlerden ilk ikisi, yani olayın fiziksel büyüklüğü ve yerleşme merkezlerine uzaklığı dışında kalanların hepsi doğal kökenli değil, insan faaliyetleri kökenlidir.

Demek ki, afetlerin büyüklüğü, çok önemli ölçüde insan faaliyetlerinin doğru ve yanlış yönde gelişmesine paralel olarak artmakta veya azalmaktadır.



Şekil 1: Afetin safhaları

Afet Olaylarının Safhaları

Kökenleri ve gelişim hızları ne olursa olsun, tüm afet olayları ile ilgili faaliyetler 5 ana safhaya ayrılabilir. Bunlar;

1. Zarar azaltma,
2. Önceden hazırlık,

3. Kurtarma ve ilk yardım,
4. İyileştirme,
5. Yeniden inşaat safhalarıdır.

Yapılan faaliyetlerin birbiriyle içiçe girmiş, birbirlerini takip etmek zorunluluğu olan ve bir önceki safhada yapılan çalışmaların büyük ölçüde bir sonraki safhada yapılan çalışmaları etkilemesi ve bu nedenle de süreklilik göstermesi gereken bu faaliyetler afetler halkası veya zinciri denilen aşağıdaki şekilde daha kolay incelenebilir.

Yukarıdaki şekilden de görüleceği üzere, safhalardan ikisi afetler olmadan önce, üçü ise afet anında ve sonrasında yapılan faaliyetlerdir. Bu safhalarda yapılması gereken çalışmalar kısaca aşağıda özetlenmiştir.

Zarar Azaltma Safhası

Mümkünse afet tehlikesinin önlenmesi veya büyük kayıplar doğurmaması için alınması gereken tüm önlemler ve faaliyetler zarar azaltma safhasında yapılmalıdır.

Zarar azaltma safhası, pratikte, iyileştirme ve yeniden inşaat safhasındaki faaliyetlerle birlikte başlar ve yeni bir faaliyet olana kadar devam eder. Bu safhada yürütülen faaliyetler ülke, bölge ve yerleşme birimi bazında olmak üzere çok geniş uygulama alanı göstermektedir.

Bu safhada yapılacak çalışmalar;

Afet anında uygulanacak yasal mevzuatın gözden geçirilmesi ve ihtiyaç halinde yeniden düzenlenmesi,

Yapı ve deprem yönetmelikleri, alan kullanım yönetmeliklerinin gözden geçirilmesi ve gerekiyorsa yeniden düzenlenmesi,

Afet tehlikesi ve riskinin makro ve mikro ölçekte yeniden belirlenmesi, geliştirilmesi ve tehlike haritalarının hazırlanması,

İhtiyaç duyulan bilimsel ve teknik araştırma-geliştirme faaliyetlerinin planlanması ve uygulanması,

Ülke için deprem kayıt şebekeleri afet erken uyarı ve kontrol sistemlerinin kurulması ve geliştirilmesi,

Afet zararlarının azaltılması konusunda ilgili her kesimi kapsayan geniş kapsamlı eğitim faaliyetlerinin yürütülmesi,

Afet zararlarının azaltılması kavramının, kalkınmanın her aşamasında dahil edilmesi ve uygulanmasının sağlanması,

Afetlere karşı önleyici ve zarar azaltıcı mühendislik tedbirlerinin geliştirilmesi ve uygulanması gibi, pek çok faaliyet zarar azaltma safhasında gereken ana faaliyetler arasında sayılabilir.

Bu faaliyetlerden de görülebileceği üzere bu safhadaki faaliyetler, kurtarma ve ilk yardım veya iyileştirme safhalarındaki faaliyetlerden gerek kavram ve gerekse uygulama şekilleri açısından çok farklı faaliyetlerdir.

Bu faaliyetler birçok kurum ve kuruluşla, çok çeşitli disiplinlerin belirli bir hedef doğrultusunda çalışmasını gerektiren uzun vadeli çalışmalardır. Bu nedenle de, toplumun her kesimini ilgilendirmekte ve bu kesimlerin katkı ve gayretleri gerekmektedir.

Önceden Hazırlık Safhası

Tehlikenin insanlar için olumsuz etki doğurabilecek sonuçlarını, karşı önlemler alınarak, zamanında, en uygun şekilde ve en etkili organizasyon ve yöntemlerle ortadan kaldırmak önceden hazırlık safhasında yapılması gereken çalışmaların ana hedefidir.

Zarar azaltma safhasında alınan önlemlerle olayların durdurulması veya önlenmesi her zaman mümkün olamayacağı için, önceden hazırlık safhasında da insan canı ve malı ile milli servetleri afetlerin yıkıcı etkilerinden koruyacak bazı faaliyetlerin yürütülmesi zorunlu olmaktadır. Bu faaliyetler arasında;

- Merkezi düzeyde afet yönetimi ile ilgili planların hazırlanması ve geliştirilmesi,

- II düzeyinde "Kurtarma ve Acil Yardım Planlarının" hazırlanması ve geliştirilmesi,
- Bu planlarda görev ve sorumluluk verilen personelin eğitim ve tatbikatlarla bilgi düzeylerinin geliştirilmesi,
- Gerekğinde bölge teçhizat merkezleri kurulması ve kritik malzemelerin stoklanması,
- Alarm ve erken uyarı sistemlerinin kurulması, işletilmesi ve geliştirilmesi gibi ana faaliyetlerin yürütülmesi gerekmektedir.

Önceden hazırlık safhasındaki faaliyetler yalnızca afetin alarm süresi içerisinde yapılan kısa süreli faaliyetler olarak görülmelidir. Bu faaliyetler olayın yıkıcı etkilerini azaltacak ve insan canı, malı ve milli servetleri koruyacak uzun ve kısa süreli birçok faaliyeti de içerebilir. Bu yönüyle de zarar azaltma aşamasında belirtilen faaliyetlerle iç içe girmişlerdir.

Örneğin halkın afetlere karşı hazırlıklı olmasını sağlayacak geniş kapsamlı halk eğitimi faaliyetlerinin yoğunlaştırılması, bazı kritik yapıların onarım ve güçlendirme işlemlerinin yapılması gibi.

Kurtarma ve İlk Yardım Safhası

Bir afetin oluşunu takip eden ve afetin oluşundan hemen sonra başlayarak, afetin büyüklüğüne bağlı olarak en çok 1-2 aylık bir süre içerisinde yapılan faaliyetlerdir.

Bu faaliyetlerin ana hedefi, mümkün olan en kısa süre içerisinde en büyük sayıdaki insan hayatını kurtarmak, yaralıların tedavisini sağlamak ve açıkta kalanların su, yiyecek, giyecek, ısınma, barınma, korunma gibi hayati ihtiyaçlarını en kısa süre içerisinde ve en uygun yöntemlerle karşılamaktır.

Bu safhada yapılan faaliyetler arasında;

- Haber alma ve ulaşım,
- İhtiyaçların belirlenmesi,
- Arama ve kurtarma,

- İlk yardım,
- Tedavi,
- Tahliye,
- Geçici iskan,
- Yiyecek, içecek, giyecek, yakacak temini,
- Güvenlik, çevre sağlığı ve koruyucu hekimlik,
- Hasar tesbiti,
- Tehlikeli yıkıntıların kaldırılması,
- Yangınlar, patlamalar, bulaşıcı hastalıklar vb. ikincil afetlerin önlenmesi gibi bir çok faaliyet bulunmaktadır. Bu safhada yapılacak bütün faaliyetler devletin tüm güç ve kaynaklarının en hızlı şekilde ve en etkili yöntemlerle afet bölgesinde kullanılmasını amaçladığından çok iyi bir koordinasyonu gerektirmekte ve olağanüstü koşullarda uygulanması zorunluluğu, olağanüstü hazırlık, yetki ve sorumluluklara ihtiyaç duymaktadır.

İyileştirme Safhası

Bu safhada yürütülen faaliyetlerin ana hedefi, afete uğramış toplulukların haberleşme, ulaşım, su, elektrik, kanalizasyon, eğitim, uzun süreli geçici iskan, ekonomik ve sosyal faaliyetler vb. gibi hayati aktivitelerinin minimum düzeyde karşılanabilmesi için gereken tüm çalışmaları yapmaktır.

Bazı araştırmacılar bu safhaya, yeniden inşaat safhasını dahil etmekte ve bu safhayı afetten etkilenen toplulukların ihtiyaçlarının en az afet öncesindeki veya mümkünse daha ileri bir düzeyde karşılanana kadar devam etmesini öngörmektedir.

Yeniden İnşaat Safhası

Afetten etkilenen veya zarar gören tüm insan aktivitelerinin afetten önceki düzeyden daha ileri bir düzeyde karşılanabilmesi, bu safhada

yapılacak faaliyetlerin ana hedefidir. Bu faaliyetler içerisinde yıkılan veya hasar gören tüm yapı ve tesislerin yeniden inşaatı olduğu gibi, toplumun afet nedeniyle bozulmuş olan ekonomik, sosyal ve psikolojik bütünlüğünün de yeniden sağlanması vb. gibi çok geniş alanlara yayılan faaliyetler bulunmaktadır.

Faaliyetlerin süresi afetin büyüklüğüne bağlı olarak birkaç yıl sürebilir ve bu süre içerisinde toplum için gerekli olan ve zarar azaltma safhasında konu edilen bazı faaliyetler de yürütülebilir. Amaç, affetten etkilenen toplulukların gelecekte de benzer olaylarla karşılaşmaları halinde, aynı olumsuz sonuçlarla yüz yüze gelmelerini sağlamaktır.

Afet Yönetimi Nedir?

Afet Yönetimi; afetlerin önlenmesi ve zararlarının azaltılması amacıyla bir afet olayının yukarıda açıklanan 5 ana safhasında yapılması gereken çalışmaların yönlendirilmesi, koordine edilmesi ve uygulanabilmesi için toplumun tüm kurum ve kuruluşlarıyla kaynaklarının bu ortak amaç doğrultusunda yönetilmesini gerektiren çok geniş bir kavramdır.

Bu nedenle de "Kapsamlı Afet Yönetimi" terimi literatürde daha yaygın olarak kullanılmaktadır. Kapsamlı afet yönetiminin amaçları ise, daha açık bir şekilde aşağıdaki gibi açıklanabilir.

Afet Öncesinde

- Meydana gelebilecek olaylardan toplumun en az zarar ve fiziksel kayıplarla kurtulabilmesi için gereken teknik, idari ve yasal tüm önlemleri olaylar olmadan önce almak,
- Mümkün olan hallerde olayları önlemek, mümkün olmayan hallerde ise, kurtarma, ilk yardım ve iyileştirme çalışmalarının en hızlı,

verimli ve etkili bir şekilde yapılmasını sağlamak,

- Afet zararlarının azaltılması çalışmalarını kalkınmanın her aşamasına dahil etmek ve böylelikle mevcut riskin artmasını önlemek ve sürdürülebilir bir kalkınma sağlamak,
- Toplumun her kesiminin, olayların etkilerinden en az zararla kurtulabilmesi için gerekli bilgilerle donatılmasını sağlayacak eğitim programları uygulamak.

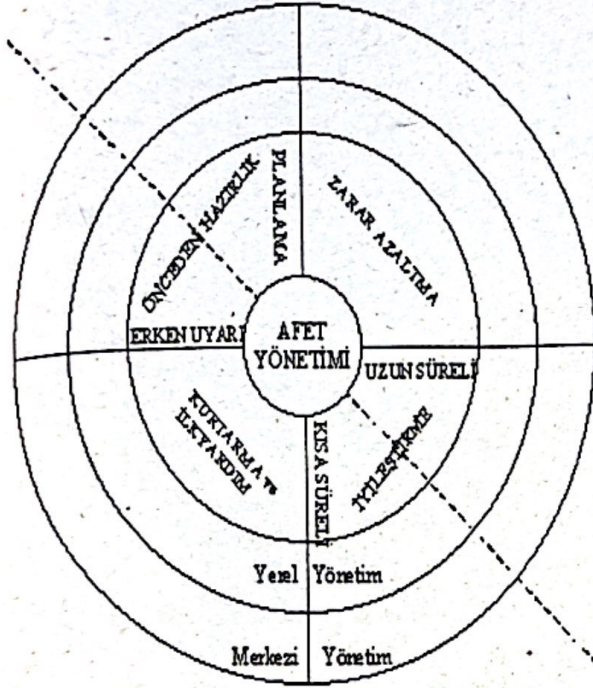
Afet Sonrasında

- Mümkün olan en fazla sayıdaki insanı kurtarmak ve sağlıklarına kavuşmalarını sağlamak,
- Afetlerin doğurabileceği ek tehlike ve risklerinden insan canını ve malını korumak,
- Affetten etkilenen toplulukların hayatı ihtiyaçlarını mümkün olan en kısa zamanda karşılamak ve hayatın bir an önce normal hale getirilmesini sağlamak,
- Afetin doğurabileceği ekonomik ve sosyal kayıpların en düşük düzeyde kalmasını veya yaraların bir an önce sarılmasını sağlamak,
- Affetten etkilenen topluluklar için emniyetli ve gelişmiş yeni bir yaşam çevresi oluşturmak.

Yukarıda da açıklandığı üzere, afet yönetimi; afetlerin önlenmesi ve zararların azaltılması, afetlere karşı hazırlıklı olunması ve afet anında hızlı ve etkili bir kurtarma, ilk yardım, geçici barındırma ve yeniden inşa faaliyetlerinin yürütülebilmesi için toplumun tüm imkan ve kaynaklarının (insan gücü, malzeme, ekipman ve para) afet öncesi ve afet sonrasında iyi yönlendirilmesi, rasyonel kullanımını gerektiren çok geniş bir kavramdır. Ancak bu tür bir yönetim şekli, çağdaş afet yönetimi olarak adlandırılabilir ve bir ülkede afet zararlarının azaltılabilmesi, ancak bu tarz bir yönetim sistemi ile mümkün olabilir.

Ülkemizdeki Mevcut Durum

Ülkemizde halen yürürlükte olan yasal düzenlemeler çerçevesi içerisinde, bir afet yönetiminin ana safhalarında görev ve sorumlulukların dağılımı aşağıdaki şekilde şematik olarak gösterilmiştir:



Şekil 2. Sorumlulukların Dağılımı.

Bu şekilden de görüleceği üzere merkezi ve yerel yönetimlerin afet yönetiminin hemen her safhasında, ya kural koyma ve denetleme ya da fiilen uygulama açılarından görev ve sorumlulukları bulunmaktadır. Ancak yukarıda da belirtildiği üzere, yerel yönetimler (Valilikler ve Belediyeler) zarar azaltma ve önceden hazırlık safhalarındaki sorumluluklarını hemen hiç yerine getirmemektedirler. Bu durumun en çarpıcı örnekleri İzmir su baskını ve Dinar depreminde bütün açıklığı ile görülmektedir. İzmir'de Nazım İmar Planında yeşil alan, yapı için yasak bölge olarak belirlenmiş olan tüm dere yatakları, yerel yönetimlerce iskana açılmış, bu alanlardaki kaçak yapılar imar afları ile yasal hale getirilmiştir ve sonuçta da su baskını ile

karşılaşılmıştır.

Dinar depremi ise ülkemizde, imar ve afet yasaları ve yönetmeliklerinin yerel yönetimlerce hiç dikkate alınmadığı, inşaat ruhsatı ve yapı denetimi ile ilgili hiçbir kuralın uygulanmadığını bir kez daha bütün acı sonuçları ile gözler önüne sermiştir. Bu durum yalnız Dinar için değil, hemen tüm ülke için aynıdır.

Maalesef merkezi yönetimde bu duruma engel olma, yeni çözümler üretme yerine, afet olduktan sonra yara sarma politikasını bir nevi kader olarak benimsemiştir.

Yine yukarıdaki şekilde, bir afet olayının hemen sonrasında uygulanan "Kurtarma ve İlk Yardım" çalışmaları yerel yönetimlerin asli görevleri arasında görülmesine rağmen, özellikle büyük afetlerde bu çalışmalarda merkezi yönetimlerin yetişmiş insan gücü, ekipman ve malzeme desteği ile yürütülebilmektedir. Ayrıca afet olayının tüm safhalarında yerel yönetimlerin, yapacakları çalışmalar için parasal kaynak ayırma gibi bir yükümlülükleri de bulunmamakta, çalışmaların her aşamasındaki kaynaklar merkezi yönetimce temin edilmektedir.

Mevcut afet yönetim sistemin incelenmesinde en çarpıcı durum, bu sistem içerisinde özel sektör ve halkın hiçbir sorumluluk yüklenmemiş olmasıdır. Özellikle, önceden hazırlık ve zarar azaltma safhalarında özel sektör ve halkın kağıt üzerinde kalan yasa ve yönetmeliklere uyma zorunluluğu dışında hiçbir sorumlulukları bulunmamaktadır.

Bu zorunluluğa uyulmaması halinde ise, herhangi bir yaptırım yasalarda öngörülmemekte veya yasalardaki çok belirsiz bazı hükümler pratikte uygulanmamaktadır.

Sonuç

Amacı afet zararların azaltılması olan "Çağdaş Afet Yönetimi" konusundaki çalışmalara ülkemiz, 1940'lı yıllarda başlamış olmasına

rağmen aradan geçen 56 yıl içerisinde, bunca acı deneyim, bilgi ve teknolojik gelişmelere rağmen, istenen düzeye gelememiş ve doğal afet zararlarını beklenen düzeyde azaltamamıştır.

Bu durumun temel nedenleri aşağıda özetlenmiştir;

- Türkiye’de doğal afet zararlarının, afetler olmadan önce yapılacak çalışmalar ve alınacak önlemlerle düşük düzeyde tutulması politikaları yerine, afetler olduktan sonra yara sarma politikalarına önem ve öncelik verilmiştir.
- Türkiye’de ülkenin karşı karşıya olduğu deprem ve diğer afet tehlikesi halka mal edilememiş ve bu konuda yaygın ve etkili bilgilendirme ve eğitim programları başarıyla uygulanamamıştır.
- Çok eski geçmişe sahip olmalarına rağmen, yürürlükteki yasa ve yönetmeliklere uymama, başta yerel yönetimler olmak üzere, her kademede alışkanlık haline getirilmiştir. Bu durumun en son örnekleri İzmir su baskını, Erzincan ve Dinar depremlerinde bütün açıklığı ile görülmektedir. Yasa ve yönetmeliklere uyulmamasının herhangi bir sorumluluğu da yoktur.
- Türkiye’de yerleşme ve yapılaşmaları etkili bir biçimde denetleyecek, yapı sigortası, meslek sigortası, sertifikalı mühendislik gibi çağdaş uygulamalara geçilememiştir.
- Türkiye’de inşaat mühendisi, mimar, şehir plancısı, yer bilimci yetiştiren üniversitelerde ülkenin sahip olduğu doğal afet tehlikesi ve riski ile afet zararlarının azaltılması konusunda temel bilgileri içeren eğitim verilmemektedir.
- Türkiye’de doğal afetlerin önlenmesi ve zararlarının azaltılması konusunda merkezi yönetim, yerel yönetim, özel sektör ve halkın görev, yetki ve sorumlulukları arasında rasyonel dengeler oluşturulamamış

ve her olayın ekonomik maliyeti merkezi yönetimin kıt kaynakları ile karşılanmaya çalışılmıştır.

Öneriler

Çağdaş afet yönetimi ve doğal afetlerle mücadele, her şeyden önce doğadaki mevcut tehlikelerin iyi bilinmesi ve bu tehlikelerin doğurabileceği riskleri azaltabilmek için, doğanın en akılcı yol ve yöntemlerle kullanılmasını gerektiren topyekun bir mücadeledir. Bu mücadele içerisinde en sade vatandaşın en yetkili makamlara kadar herkese görev ve sorumluluk düşmektedir.

Öncelikle doğal afet zararlarının ancak, doğal afetler olmadan önce alınacak yasal, idari ve teknik önlemlerle azaltılabileceğine her kademede inanmak ve uygulanacak afet yönetim sistemini buna göre düzenlemek gerekmektedir.

Türkiye’nin yukarıda sayılan eksiklikleri ortadan kaldıracak, doğal afetlerin önlenmesi ve zararlarının azaltılması çalışmalarını ana politika olarak benimseyen, bir afet anında gerek merkezde ve gerekse yerel ölçekte etkili bir afet yönetimi uygulamasını sağlayan yeni ve çağdaş bir temel afet yasasına ivedilikle ihtiyacı bulunmaktadır. Bu nedenle halen yürürlükte olan 7269 Sayılı Yasa, yeni çıkarılan 4123 ve 4133 Sayılı Yasalar yeniden düzenlenmelidir.

- 3194 Sayılı İmar Yasası afet bölgelerinde çağdaş alan kullanımı planlaması esaslarını, planları yapan, yaptırım, plana aykırı hareket edenlerin sorumlulukları ve bunlara uygulanacak müeyyideleri de kapsayacak şekilde yeniden düzenlenmelidir.
- 1580 Sayılı Belediye Kanunu ve 3030 Sayılı Büyük Şehir Belediyeleri Kanunu, yerel yönetimlerin doğal afet tehlikesi ve riskinin belirlenmesi ve zararlarının azaltılması konusundaki görev, yetki ve sorumluluklarını ve aykırı hareket edenlere uygulanacak müeyyideleri de kapsayacak

şekilde yeniden düzenlenmelidir.

- 5442 Sayılı İl İdaresi ve 3360 Sayılı İl Özel İdaresi Kanunları afet yönetimi ve yeniden inşa faaliyetlerine yerel idarelerin aktif biçimde katılımını sağlayacak ve bu hizmetler için yeni kaynakları da kapsayacak şekilde yeniden düzenlenmelidir.
- Yapıda denetim, sigorta ve sorumlulukları belirleyen yeni bir yasal düzenleme getirilmelidir.
- Meslek odaları ve mühendislerin görev, yetki ve sorumlulukları ile ilgili mevzuat, odaların denetim esaslarını ve sertifikalı mühendislik kavramını yerleştirecek şekilde yeniden düzenlenmelidir.
- Doğal afet tehlikesi ve riski ile afet zararlarının azaltılması konusunda halkın bilgilendirilmesi ve biçimlendirilmesi sürekli, etkili ve yaygın eğitim programları ile uygulanmalı ve dernek, vakıf, izcilik teşkilatları, mahalle örgütleri vb. gibi hükümetlere bağlı olmayan gönüllü kuruluşların bu faaliyetler içerisinde yer almaları sağlanmalıdır.
- Mimar, şehir plancısı, mühendis, yer bilimci yetiştiren üniversitelerin dört yıllık eğitim programları Türkiye'nin sahip olduğu doğal afet tehlikesi dikkate alınarak yeniden düzenlenmelidir.

Afet tehlikesi ve riskinin belirlenmesi ve afet zararlarının azaltılması konusundaki araştırma-geliştirme faaliyetleri öncelikli konular arasına alınmalı, yaygınlaştırılmalı ve etkili biçimde desteklenmelidir. Bu faaliyetlere özel sektörün de katılımı sağlanmalıdır.

Kaynaklar

- O. Ergünay; "Comprehensive Disaster Management", Afete Karşı Hazırlık ve Yönetimi Kursu, Seçme Bildiriler, Bayındırlık ve İskan Bakanlığı, Teknik Araştırma ve Uygulama Genel Müdürlüğü, Yayın No: 64, Ankara, 1993, Sf. 23-27.
- O. Ergünay; "Comprehensive Disaster Planning and Management", In: Comprehensive Approach to Earthquake Disaster Mitigation Eds: A.Vogel-O.Ergünay-K.Brandes-M.Alpman. Vieweg, 1993, Berlin, pp.305-311.

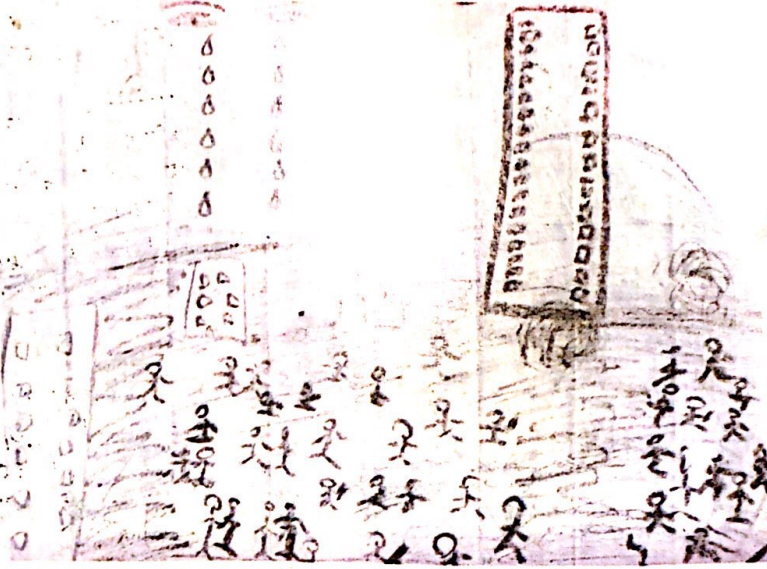
- O. Ergünay; "Afet Yönetiminde Verimli Kaynak Kullanımı İçin Gerekli Kuramsal ve Yasal Çerçeve", Türkiye Mühendislik Haberleri, İnşaat Mühendisleri Odası, Eylül 1995 Sayı: 379, Ankara, Sayfa: 9-13.
- Disaster Management Manual : UNDP/UNDRO, May 1991.
- Planning and Management for Disaster Reduction, Habitat, Nairobi, 1990.
- William C.Scott. "An Organization Behavior Approach to Risk Management". The Journal of Risk and Insurance, Vol.41, No.3, September 1974.
- Kirk R. Karwan and William A Wallace, "Can We Manage Natural Hazard". In Michael. J. White, Book Reviews, In Public Administration Review, March/April 1984.



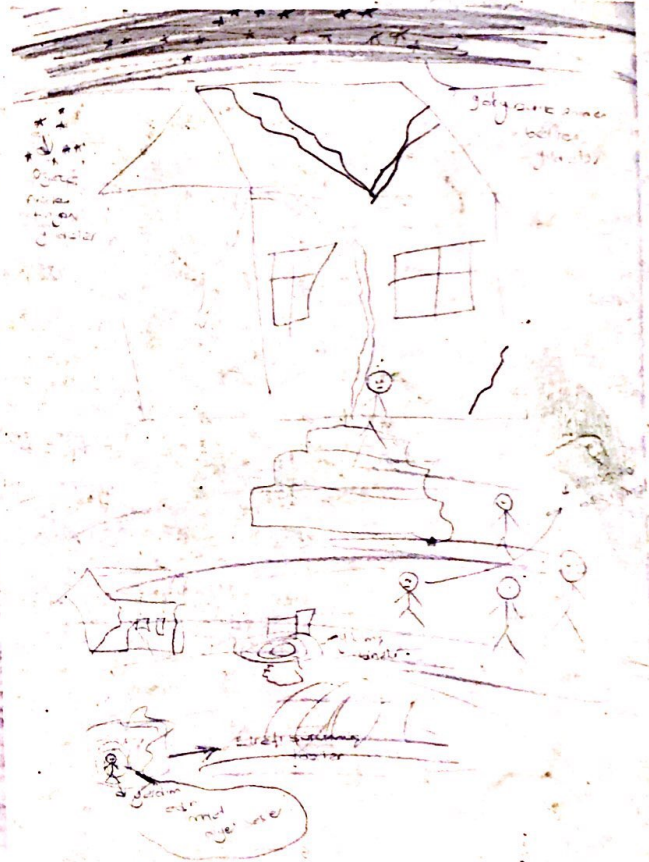
Çocukların Kalemiyle Deprem ve Sonrası

Deprem bölgesinde çocuklar yaşadıkları korkuları, altüst olan dünyalarını resimlerine yansıttılar. Aşağıda örneklerini bulacağınız bu resimler TPD web sitesinde yayınlandığı andan itibaren ziyaretçiler tarafından yoğun bir ilgi gördü. Resimleri web sitemizden (<http://www.psikolog.org.tr/deprem/>) izleyebilirsiniz.

DEPREM ÖCESİ



Çaresizlik, karmaşa, umutsuzluk



Kıyamet ya da ölümle burun buruna gelmek.

(Resimlerin devamını görmek için lütfen iç kapağa bakınız)