



Beykoz Rehberlik ve
Arařtırma Merkezi

DEPREM SONRASI BİLGİLENDİRME KİTAPÇIĞI

Çocuklarımızla deprem hakkında konuşmalı mıyız, nasıl konuşabiliriz ?

Depremzede çocuklarda en çok nelere dikkat etmeliyiz?

Depremi çocuğuma nasıl anlatmalıyım?

Çocuklara ölüm haberini kim nasıl vermeli?

Çocuklarla nasıl oyunlar oynamalıyız?

Travma nedir ?

Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) nedir ve belirtileri nelerdir?

Afet sonrası çocuğumda hangi durumlar olursa endişelenmeliyim?

Depremden etkilenen kişileri hangi durumlarda ruh sağlığı uzmanına yönlendirmelisiniz?

Yetişkinler olarak biz kendimiz için neler yapabiliriz?

Travmatik yas nedir ve deprem sonrası yaşanan yasin belirtileri nelerdir?

Yas durumunda olan çocuk ve yetişkinler için öneriler ve dikkat edilmesi gerekenler nelerdir?

Öğretmenler depremle ilgili öğrencilerle nasıl konuşabilir?

Krizden etkilenen öğrenciler için neler yapılabilir?

Hazırlayan Kişiler

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetleri Bölüm Başkanı Aydan ÖZEL

Psikolojik Danışman Seçil GÜNDÜZ

DEPREMLE İLGİLİ SORULAR VE CEVAPLARI

KİTAPÇIK



Çocuklarımızla deprem hakkında konuşmalı mıyız, nasıl konuşabiliriz ?

Doğru bilgileri çocuğun yaşına uygun şekilde vermek gereklidir. Haber değil, haberin sunuluş biçimi sıkıntılıdır. Deprem olduğunu, yardıma ihtiyaç duyan insanlar olduğunu, onlar için üzüldüğünüzü, endişelendiğinizi belki de yardım gönderdiğinizizi açıklayabilirsiniz. Yardım toplama, kolileme konularında çocuğunuz istekliyse birlikte de yapabilirsiniz.

Çocuğunuzun davranışlarındaki değişikliği fark edin. Bir sohbet başlatın “Deprem hakkında bir şeyler duydun mu?” “Olanlar hakkında ne hissediyorsun?” gibi cümleler kurabilirsiniz.

Çocuğunuz konu ile ilgili konuşmak istemiyorsa, zorlamayın. Sohbeti çocuğun yönlendirmesine izin verin. “Bunun korkutucu olduğunu biliyorum.” gibi cümleler kurarak duygularının anlaşıldığını hissetmesini sağlayabilirsiniz.

Depremzedelerin ne tür destek aldıklarından konuşun. Yardımda bulunmasına destek olun. Çünkü çocukların duygularıyla başa çıkmalarına yardımcı olmanın bir yolu da iyileşme sürecine katkıda bulunma fırsatı vermektir. Maruz kaldığı olumsuz medya içeriğini olabildiğince sınırlayın.

Depremzede çocuklarda en çok nelere dikkat etmeliyiz?

Çocukları güvenli yere taşımak, sevdiği oyunları oynamak, ilgi göstermek, hayatlarında depremden önce yaptığı ve keyif aldığı etkinlikleri hatırlatıp benzerlerini yapmak, olabildiğince günlük rutini sağlamaya çalışmak ve “bu günler geçecek, güzel günler gelecek” mesajını vermek önemlidir.

“Çocukların gerçek yaşamla bağlantıları ebeveynleri ve öğretmenleridir. Onların dünyaya açılan pencereleriyiz.”

Depremi çocuğuma nasıl anlatmalıyım?

Deprem ne demek?

Deprem ani gelişen bir doğa olayıdır; üzerinde yürüdüğümüz, yaşadığımız yeryüzünün altındaki tabakalarda yüzeyin sallanması ile gerçekleşir.

Deprem nasıl oluşur?

Yeryüzünün altındaki tabakalar hareket ettikçe kendilerine ve birbirlerine kuvvet uygularlar. Kuvvet yeterince büyük olduğunda kırılmaya zorlanır. Kırılma meydana geldiğinde deprem olarak adlandırdığımız dalgalanmalar oluşur ve dünya sallanır.

Deprem nerde ve ne zaman olur?

Her yıl farklı şiddette çok sayıda deprem dünyayı sallamaktadır. Depremler genellikle kısa sürer, ama geniş alanlarda hissedilebilirler. Bilim insanları bu konuda çalışsa da depremlerin zamanı kesin olarak tahmin edilemez. Ancak bazı yerleşim yerleri deprem için daha risklidir. Bu tıpkı bazı mevsimlerin daha soğuk olması ve o mevsimlerde hastalanma riskimizin daha fazla olması gibidir. Fakat kış bile olsa gerekli önlemleri alarak hastalıklardan korunabiliyoruz. Deprem de böyledir, öncesinde bazı önlemler alarak depremin etkilerinden korunabiliriz.

Depreme ben mi/biz mi neden olduk?

Çocuklarda ‘Ben yaramazlık yaptım, ondan deprem oldu.’ gibi büyüsel bir düşünce görülebilir. ‘Deprem insanlara gönderilen bir ceza değildir, olumsuz davranışlarımız veya günahlarımız sebebiyle olmaz. Deprem dünya var olduğundan beri gerçekleşen bir doğa olayıdır.’ şeklinde açıklanabilir.



Çocuklara ölüm haberini kim, nasıl vermeli?

Ölüm haberi çocuktan gizlenmemeli ve konuşma geciktirilmemelidir aksi takdirde bu durum yas sürecini uzatacaktır.

Haber; tanıdığı, bildiği, güvendiği birisi tarafından verilmelidir. Acıyı onunla paylaşan birinin vermesi önemlidir. Acele edilmemeli ve çocuğun yaşı, gelişim dönemi, algılama kapasitesi dikkate alınmalıdır.

Ani gelişen durumlarda haber çocuğa kademeli olarak verilebilir; 'Şu anda çok hasta, hastanede, doktorlar iyileştirmek için elinden geleni yapıyor.' denilip iki gün sonra ölüm haberi verilebilir.

Konuşma esnasında duraksayarak çocuğun ne kadarını kaldırdığı değerlendirilmeli ve anlamlandırması için zaman tanınmalıdır.

Önemli olan çocuğun tepkileridir. 0-6 yaş aralığındaki çocuklara "yaşam nedir" öncelikle bu anlatılabilir.

Yemek yemek, nefes almak, oyun oynamak gibi süreçlerden bahsedilerek yaşam ve ölüm kavramları açıklanabilir. Bir daha göremeyeceği vurgulanır, ama çocuğun özlemini ifade etmesine izin verilir. Ölenlerin toprak altına konduğu da söylenmelidir.

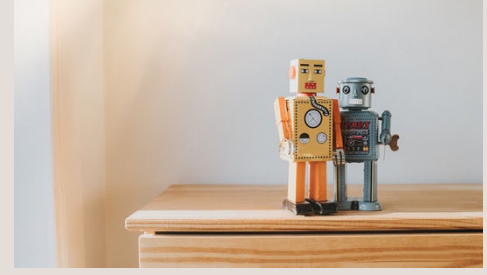
Deprem bölgesinde yaşayan çocuklara oyuncak gönderelim mi?

Kesinlikle gönderelim. Oyunun doğal iyileştirici gücü vardır ve her çocuk bu güçten faydalanmalıdır. Depremle ilgili yapılan çalışmalara katılmak isteyen çocuklar desteklenmeli ve sorumluluk alarak sürece katkı sağlayıp rahatlamaları sağlanmalıdır.



Hangi oyuncaklar çocuklar için uygun olur?

Gerçek hayatı temsil eden her oyuncak uygundur. Boya kalemleri, hamurlar, sarılabilecekleri oyuncaklar iyi olacaktır.



Çocuklarla nasıl oyunlar oynamalıyız?

Çocuklara serbest oyun oynamaları için fırsat verelim. Böylece yaşadıkları travmatik yaşantıları minyatürler üzerinden canlandırabilir, duygularını ifade edebilirler.

Belli bir oyunu oynaması ya da deprem anını ifade etmesi istenmemelidir.

Unutmayalım ki çocuklar kendilerini hazır hissettiklerinde travmatik yaşantıları oynar ya da konuşurlar.

Grup oyunlarının da çocukların travmatik yaşantılarından duygularını, yaşantılarını söze dökmekten ziyade, rahatlatıcı ve sosyalleşmeyi sağlamaya yönelik olması önemlidir.



Çocukların oynayacağı oyuncaklar arasında legolar, ambulans, kepçe ile itfaiye araçları gibi depremle ilişkili olabilecek oyuncaklar olmalı mı? Çocukları kötü etkilemez mi?

Hayır, etkilemez. Çocukların esneme kapasiteleri vardır. Taşları üst üste koyup evlerini inşa edebilirler. Oyuncaklar çocukları tetiklemez, aksine duygularını ifade edebilmesi için alan açmış olursunuz.



Travma nedir ?

Örseleyici bir olayın sebep olduğu ruhsal yaralanmadır.

Travmatik olay ya da travmatik yaşantı ise kişinin yaşamına, bedensel ve ruhsal bütünlüğüne, sevdiklerine ya da inandığı değerlere karşı tehdit oluşturan, kişide ruhsal bir yaralanma yaratan olaydır.

Travmatik bir yaşantının söz konusu olması, yalnızca yaşantıya doğrudan maruz kalan bireyi değil, bireyin ilişkide bulunduğu kişileri de etkileyebilmektedir. İşte bu sebeple ortaya çıkmış olan ikincil travma kavramı ise; kişinin travmatik olaya şahit olarak veya medya aracılığıyla öğrenerek “travmatize” olma durumudur. Olaya bizzat maruz kalınmamıştır.

Örseleyici olay dolaylı yoldan maruz kalan birey üzerinde de en az birincil maruziyeti yaşamış kişi kadar etki bırakabilir.

Her üzücü, moral bozucu, sıkıntı verici ya da stres yaratan olay travmatik değildir.

Doğal afete maruz kalan kişilerin bir kısmı olayın etkileriyle başa çıkabilir ve çok kısa sürede toparlanıp eski işlevselliğine kavuşabilir.

Her travma sonrasında doğal iyileşme süreci dediğimiz, canlıların kendi kendini onarma kapasitesi devreye girer. O sebeple her travma yaşayan insana terapi gerekmediği gibi, o doğal iyileşme seyrini bozmak da faydadan çok zarar getirebilir.

Bazı kişiler büyük ölçüde bu travmadan kurtulur, hatta eskisine göre daha da güçlenebilirler. Bazı kişiler ise travma sonrası stres bozukluğu, kaygı bozuklukları, depresyon gibi psikolojik belirtiler gösterebilir ve uzman desteğine ihtiyaç duyar.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) nedir ve belirtileri nelerdir?

Stres tepkileri belli bir seviyeye ve zamana göre sağlıklı ve normaldir. İlk günlerde bu tepki çok şiddetli olsa da sağlıklı bireylerde zamanla hafifler.

Nitekim yapılan araştırmalar orta şiddetteki stres tepkilerinin dahi, herhangi bir müdahale olmaksızın 6-16 ay içinde tamamen ortadan kalkabileceğini ortaya koymuştur.

Ancak stres tepkilerinin şiddeti gittikçe artıyor, kişiyi çok rahatsız edecek boyutlara ulaşıyor ve bir türlü azalmıyorsa bir psikopatolojik durumun varlığı düşünülmelidir.

Travmayla karşılaştıktan sonraki ilk günlerde ortaya çıkan stres tepkilerine ‘Akut Stres Bozukluğu’ denir. Travmatik bir olayla karşılaştıktan sonraki 30 gün içerisinde yoğun korku, çaresizlik ve dehşet duygusu, bunaltı olayı yeniden yaşama ve kaçınma şeklinde görülür.

Bu tablo çoğu zaman gittikçe söner ve kişi zamanla travmanın etkisinden kurtulur. Ancak travmaya maruz kalanların bir kısmında bu tablo 30 günden daha fazla sürer ve kronikleşerek ‘Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB)’ dediğimiz bir psikiyatrik bozukluğa dönüşür.

Travmatik bir olay sonrasında, maruz kalanların ya da tanık olanların çeşitli fiziksel, ruhsal ve sosyal uyum problemleri yaşamaları olağandır.

Duygusal tepkiler;

- Kendisinin ve başkalarının güvenliği konusunda endişelenme
- Öfke
- Huzursuzluk
- Üzüntü, depresyon
- Rahatsız edici rüyalar
- Suçluluk
- Umutsuzluk
- İzole olmuş, kaybolmuş, tükenmiş hissetme

Bilişsel tepkiler;

- Bellek sorunları
- Kafa karışıklığı
- Düşünme ve kavramada yavaşlık
- Hesaplamada, öncelikleri belirlemede ve karar vermede güçlük
- Dikkati toplamada sorunlar
- Sınırlı dikkat süresi
- Nesnelliğin zayıflaması
- Sürekli olarak olay hakkında düşünme

Fiziksel tepkiler;

- Aktivite azalması veya artması
- Dinlenememe
- Yeme alışkanlıklarının değişmesi
- Uyku alışkanlıklarının değişmesi

Davranışsal ve sosyal tepkiler;

- Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma
- Yaşananları sürekli anlatma isteği
- İletişim güçlükleri
- Mizah yoluyla başa çıkmaya çalışma
- Öfke patlamaları, sık sık tartışmalara girme
- Ağlama nöbetleri
- Yeme alışkanlıklarının değişmesi
- İş başarısında azalma
- Alkol, sigara veya ilaç kullanımında artış
- Sosyal içe çekilme, içe kapanma
- Anıları canlandıran yerlerden veya etkinliklerden kaçınma



Afet sonrası çocuğumda hangi durumlar olursa endişelenmeliyim?

Çocuk ve gençler için ilk önce korunma ve güvenlik önlemleri alınmalıdır. Sonrasında bazı ruhsal belirtiler göstermeleri normaldir. Ancak belirtilerin iki haftadan uzun süre, aynı şiddet ve yoğunlukta devam etmesi veya şiddeti ve sıklığının artması, çocuğun gün içerisinde çevresindeki kişilerle ilişkisini, günlük rutin aktivitelerini, okul başarısını etkilemeye başlaması durumunda mutlaka çocuk-ergen ve genç ruh sağlığı profesyonellerine başvurulması gereklidir.

- Yoğun çaresizlik ve korku duygularıyla, keyifsizlik, halsizlik, içe çekilme gibi depresif bir mod,
- Afet anına dönük yeniden yaşantılamalar, sonrasında sanki her şey yeniden yaşantılanıyor gibi hissetme veya davranma şeklinde görülen geçmişe dönüşler, küçük çocuklarda oyun sırasında olay anıyla ilgili yeniden canlandırmalar, irkilme, aşırı sinirlilik, ağlama, çılgılık atma gibi tepkiler,
- Yaşanan afet olayı hakkında tekrarlayıcı, rahatsız edici ve engellenemez düşünceler,
- Aşırı uyarılmışlık durumu veya tersine kişide genel bir uyuma, hareketsizlik, dalgınlık, duygusal tepkisizlik ve kayıtsızlık,
- Olayı hatırlatacak en ufak bir uyaran (ses, görüntü, ortam vs.) karşısında aşırı tepkiler gösterme ve olayı hatırlatan durum, kişi, konuşma ve uyaranlardan kaçınma,
- Afetle ilgili ya da içeriği belirsiz korkutucu rüyalar, yineleyen kâbuslar dolayısıyla uyumaya direnç gösterme, uykuya dalmakta ve sürdürmekte güçlük, uykusuzluğa bağlı dikkatsizlik, yorgunluk, bitkinlik halinin olması,
- Küçük çocuklarda ebeveynlerinden ayrı uyumada çok zorlanma, yaşındaki beklenmeyecek çocuksu davranışlar,

- Afet sonrası çocuklarda ailesine, akranlarına, çevresindeki insanlara ve nesnelere karşı sinirlilik, huzursuzluk, olumsuz sözler kullanma, kızgın davranışlar ve öfke patlamaları,
- Afet sonrası başkaları vefat ettiğinde hayatta kaldığı veya başkalarına yardım etmek için daha fazla şeyler yapması gerektiği gibi düşünceler nedeni ile “hayatta kalan suçluluğu” durumunu yaşama,
- Afet sonrası yaşadıkları hakkında aileleri ve akranları ile konuşmak istememe, içe kapanma, kendini ifade etmekte zorlanma, duygu ve düşüncelerini paylaşmama,
- Afet sonrası mutsuzluk, keyifsizlik, zevk alamama hissi ve değersizlik düşünceleri, kaygı ve korkularda artış, zaman zaman kaygı atakları,
- Afet sonrası özellikle okulda konsantrasyon zorlukları, iyi yapabildikleri beceriler ve iyi bildikleri konular hakkında hatırlama ile ilgili hafıza zorlukları ya da çevrelerinde yaşanan süreçlerden dolayı tehlikelere karşı daha uyanık ve dikkatli hale gelme,
- Afet sonrası herhangi bir zaman diliminde kendine zarar verme düşünceleri.

Belirtilerin görülme süresi, sıklığı, şiddeti ve yoğunluğu dikkate alınmalıdır.

Depremden etkilenen kişileri hangi durumlarda ruh sağlığı uzmanına yönlendirmelisiniz?

Kişiye profesyonel desteğe yönlendireceğiniz bazı belirtiler aşağıdaki gibidir;

*Ciddi hafıza kaybı

*Kişisel ihtiyaçlarını karşılayamama, kendine ya da çocuklarına bakabilecek düzeyde olamama hali,

* Madde veya alkol kötüye kullanımı,

* Ciddi konuşma bozuklukları,

* Kendine zarar vermekten veya başkası tarafından zarar görecektik bahsedilmesi,

* Psikotik belirtiler(halüsinasyon, tuhaf düşünceler ve imgeler),

* Aşırı tepkisellik, panik ataklar, öfke nöbetleri, aşırı gerginlik aşırı tedirginlik,

* Kendi bedeninin bir bölümüne ya da tamamına karşı yabancılaşma hissi ya da dış dünyayı gerçek dışıymış gibi algılama hali,

* Yoğun duygusal uyuşma, hiçbir duygu hissedilmemesi hali,

* Saplantılı şekilde tek bir düşünceye takılıp kalma hali,

* Sürekli ağlama/sık sık kabuslar görme hali.



Yaşadığımız deprem sonrasında görülen duygusal, fiziksel, zihinsel ve davranışsal pek çok belirti, yaşanan olayın doğası gereği normaldir. Çoğu insanda travmatik stres belirtileri bir süre sonra kendiliğinden, başa çıkma mekanizmalarının devreye girmesi ve destek sisteminin yardımıyla ortadan kalkacaktır.

Ancak maruz kalan kişilerin bir kısmı, yaşadığı durumla baş edebilmek için ruh sağlığı uzmanından alınacak profesyonel yardıma ihtiyaç duyabilir.

Özellikle deprem bölgesinden daha güvenli alanlara tahliye edilen birçok kişi için yaşanan stres doğrudan depremin yaşandığı anla ilgili değil de, deprem sonrası kaosla da ilişkilidir.

Bulunduğu yerden hızlıca tahliye edilmek, yakınlarından uzakta kalmak, günlük rutinlerini oluşturamamak, ev ve iş durumunun düzene girmesi ile ilgili endişeler, eşyaları ile ilgili endişeler, yaşadığı yerdeki yıkımla ilgili düşünceler, yeni ve yabancı bir yere uyum sağlama ile ilgili faktörler de stres düzeyini oldukça artırabilir.

Deprem sonrası temas ettiğimiz kişilerin yaşadığı belirtilerin olağandan yoğun ve uzun sürdüğünü düşünüyorsanız, mutlaka profesyonel bir yardım almasını sağlamalısınız.



Yetişkinler olarak biz kendimiz için neler yapabiliriz? (İlgili cevap çocuklar için de geçerlidir.)

Travmatik yaşantılar oldukça rahatsız edici olduğu, sıklıkla aşırı uyarılmışlık haline sebebiyet verdiği ve tetikte olma gibi durumlardan dolayı kişilerin kendilerini kontrol edebilecekleri, rahatlatabilecekleri, dengelerini sürdürebilmeleri ve duygusal durumlarını kolayca düzenleyebilmelerini sağlayan teknikler öğrenmesi önemlidir.

GÜVENLİ YER EGZERSİZİ

- Rahat bir pozisyonda oturun.
- Kendinize güvenlik ve rahatlık hisleri uyandıran bir yer hayal edin. Bu bildiğiniz bir yer de olabilir, hayali de olabilir.
- Etrafınıza bakın ve neler gördüğünüze odaklanın. Dağlar, deniz, ova, ağaçlar var mı bakın ve görmeye çalışın.
- Havanın sıcaklık, soğukluğuna, rüzgarın olup olmadığına, teninizde oluşan hislere odaklanın. Etrafınızda ağaç, su, kum gibi yerler varsa dokunup teninizde hissetmeye çalışın.
- Hayalinizdeki bu yerde kulağınıza hangi sesler geliyor, oranın bir kokusu var mı? Denizin kokusu, çim veya çiçek kokusu, kahve kokusu.. bunları duyumsamaya çalışın.
- Bu görüntüye odaklandığınızda hangi duyguları hissediyorsunuz, bunları fark edin.
- Size hoş gelen fiziksel duyumların bedeninizdeki yerini tanımlamaya çalışın.
- Kendinizi kaygılı, stresli hissettiğiniz anlarda bu güvenli yerinizi hayal ederek rahatlamaya çalışın.

DİYAFRAM NEFESİ EGZERSİZİ

Gün içinde birkaç kez ve her seferinde en az beş tam nefes şeklinde alınan diyafram nefeslerinin vücuda alınan oksijenin kan ve hücreleri güçlendirdiği; stres sırasında hücrelerde sıkışıp kalan kirli havayı temizlediği; astım, uykusuzluk, enerji düşüklüğü, yüksek tansiyon, kaygı, kalp hastalıkları ve migren gibi sorunlara iyi gelebildiği aktarılmaktadır.

Stres yönetiminde etkili olduğu kanıtlanan bu egzersizlerin, bilimsel dayanağı olmayan “Nefes terapisi” gibi isimlerle anılan uygulamalarla karıştırılmaması önemlidir.

- Rahat ettiğiniz bir şekilde oturun ya da yatağa uzanın.
- Burnunuzdan, dört saniyeye yayarak nefes alın.
- İçinize çektiğiniz havayı iki saniye tutun.
- Yine burnunuzdan, altı saniyeye yayarak nefesinizi bırakın.
- Kısa bir an ara verin ve yine burnunuzdan dört saniyeye yayarak nefes alın, iki saniye tutun ve altı saniyeye yayarak geri verin.
- Denemeye devam edin.



DENGELEME

Zihne istem dışı giren düşünceleri kontrol altına almayı sağlayan bu teknikte amaç, duyularımız aracılığıyla çevre ve bedenimizle ilgili farkındalığı sağlamak ve içinde bulunulan ana geri getirmektir.

Ellerinizi ve ayaklarınızı serbest bırakacak şekilde, rahat bir pozisyonda oturun.

- Nefesinizi yavaş ve derin şekilde alıp vermeye başlayın.
- Etrafınıza bakın ve sizde herhangi bir rahatsızlık veya stres hissi uyandırmayan beş objenin adını zihninizde tekrarlayın.
- Yavaş ve derin nefes alıp vermeye devam edin.
- Şimdi etrafınızda duyduğunuz seslere kulak verin ve sizde herhangi bir rahatsızlık ya da stres hissi uyandırmayan beş sesi zihninizden geçirin.
- Yavaş ve derin nefes alıp vermeye devam edin.
- Ve şimdi bedensel duyularınıza ve nasıl hissettiğinize dikkat etmeye çalışın ve sizde herhangi bir rahatsızlık ya da stres hissi uyandırmayan beş hissin ne olduğunu zihninizden geçirin.
- Nefesinizi yavaş ve derin şekilde alıp verin.



Travmatik yas nedir ve deprem sonrası yaşanan yasin belirtileri nelerdir?

1. Evre: Birkaç saat-birkaç hafta arasında değişebilen bu evrede kişi ölümün gerçekliğini kavramakta zorlanır.

Yaşadıkları karşısında şaşkın, donuk, tepkisiz olabilir, boşluk ve gerçek dışılık duyguları yaşayabilir. Bu dönemde hatırlamada güçlükler, bedensel belirtiler görülebilir.

2. Evre: Kişi kaybın acısını giderek daha fazla hisseder, yoğun üzüntü ve özlem duyguları yaşar, ölen kişiyi arar, ağlamalar olur. Öfke, huzursuzluk, korku ve heyecan, konsantrasyon güçlüğü, ilgi duyulan ve keyif alınan şeylere yönelik isteksizlik görülebilir. Zihin ölen kişiyle ve ölümle meşguldür. Bu evre günler-haftalar boyu devam edebilir.

3. Evre: Kaybın geri dönmeyeceği gerçeğinin giderek fark edilmesiyle ümitsizlik ve çaresizlik duyguları ortaya çıkar, buna bağlı olarak yorgunluk-bitkinlik, isteksizlik ve ilgi kaybı ön plandadır.

4. Evre: Aylar içinde ölümün kesinliğinin ve sonuçlarının kabullenilmesiyle kişinin özlem ve üzüntü duygularının yoğunluğu giderek azalır. Ölen kişinin anıları yitirilmemekle birlikte, kişi kayıptan önceki haline döner, yaşamını yeniden düzenler, geleceğe dair umutlar ve tasarılar yeniden kazanılır. Bazen sevilen kişinin ölümü ani, beklenmedik bir şekilde, özellikle deprem, bombalama, savaş, şiddet gibi olayların sonucunda gerçekleştiğinde ve/veya kişi bunlara tanık olduğunda yas süreci karmaşık bir hal alabilir, yas belirtileri daha şiddetli olabilir ve daha uzun sürebilir. Bu süreci travmatik yas olarak adlandırabiliriz.

Yas durumunda olan çocuk ve yetişkinler için öneriler ve dikkat edilmesi gerekenler nelerdir?

1. Beslenme, barınma, giyinme gibi temel gereksinimlerin karşılanması ve uyku düzeninin sağlanması,
2. Kendini güvende hissedeceği bir ortamın oluşturulması,
3. Kaybın gerçekliğini fark etmesi ve kabullenebilmesine yardımcı olmak için ölen kişi hakkında konuşmasını cesaretlendirmek, çocuklar için oyunla veya resimlerle duygularını yansıtmaya destek olmak,
4. Kayıptan doğan üzüntü, acı, sıkıntı, öfke, çaresizlik gibi duygularını dile getirmesine izin vermek,

5. Acıyı azaltmak için söylenen "Güçlü olmalısın", "Hayat devam ediyor, "Yakında geçecek, bitecek", gibi sözlerden kaçınmak, bunun yerine yaşanan duyguları içtenlikle anlamaya ve paylaşmaya çalışmak,
6. Yas yaşayan kişiyle konuşurken kaybın gerçekliğini vurgulayan bir dil kullanmak (Örneğin "Oğlunuzu kaybettiniz" yerine "Oğlunuz öldü "demek. "Oğlunuz nasıl bir insandı" gibi di'li geçmiş zaman kullanmak)
7. Kültürü ve inancı doğrultusunda cenaze ve yasla ilgili törenleri yapabilmesine yardımcı olmak,
8. Ölen kişi olmaksızın yaşayabilmek ve bağımsız kararlar alabilmek için var olan sorunları belirlemek, farklı seçenekleri konuşmak, baş etme yollarını öğrenmesinde yardımcı olmak,

9. Yaşamıyla ilgili önemli değişikliklerin ve ani ve iyi düşünülmemiş kararların (örneğin taşınmak, işini veya şehir değiştirmek gibi) önüne geçmek,
10. Aile, arkadaş, komşu gibi sosyal destek verebilecek kişilerle temasını güçlendirmek, gerekirse destek gruplarına ve ruh sağlığı hizmeti veren kişi ve/veya kurumlara yönlendirmek,
11. Yas sürecindeki kişiye günlük rutin oluşturması için çalışma yaşamına yönlendirmek, öğrencileri okula devam etmeleri için desteklemek, çalışmayanları, yaşlıları ve ev kadınlarını yeni ilgi ve uğraşı alanları bulmaları için teşvik etmek,
12. Yas sürecini ve tepkilerini tanımak, yasin zaman ve emek gerektiren bir süreç olduğunu bilmek.



Öğretmenler depremle ilgili öğrencilerle nasıl konuşabilir?

- Okulun ilk gününde ilk derste; ‘Çocuklar birkaç haftadır görüşemiyoruz, uzun bir tatil oldu. Bir konuşalım mı neler oldu, nasıl hissediyorsunuz kendinizi, paylaşmak isteyen var mı?’ gibi bir girişle başlanabilir.
- Deprem konusu açılacaktır ve sizden güvenli bir açıklama bekleyeceklerdir. **‘Evet büyük bir deprem oldu. Deprem yer sarsıntısı demek. Bu depremle birlikte birçok ev yıkıldı. Ölen ve yaralanan insanlar oldu. Bu durum için ben de çok üzgün ve endişeliyim. Bir yandan da bu bölgelere kurtarıcılar gitti. İnsanlara yardımlar ulaştırıldı. Herkes birbirine çok yardımcı oluyor. Bu yüzden umutluyum da. Siz nasıl hissediyorsunuz? Aklınızdan neler geçiyor? Bedeninizde neler oluyor’** gibi bir açıklama yapılabilir.
- TV’de gördüklerini anlatan çocuklara; **‘Gördüklerinizi ve duyduklarınız anlatmak istiyorsunuz bunu anlıyorum. Ancak bu görüntüler sizler için fazla ağır, bunları izlemiyor olmanız gerekirdi. O sebeple biz zarar görmemek ve birbirimize yardımcı olmak adına zihnimize daha iyi görseller getirelim. Buradayız, birlikteyiz ve güvendedyiz. Buna odaklanalım.’** denilebilir.
- Okulun ilk günlerinde küçük çocuklarda hareketli oyunlara yer vermek, bol bol sanat, resim, oyun hamuru ile serbest oyuna izin vermek iyi gelecektir.

- Her çocuk farklı ölçüde deprem haberlerine maruz kaldığı için hepsi durumla ilgili farklı seviyede bilgiye sahip olabilirler. Açıklama yaparken sakin ve rahat bir ses tonuyla ve genel konuşmakta fayda vardır. ‘Zor bir durum yaşıyoruz. Bir deprem oldu. Herkes yardımcı olmaya çalışıyor. Bizler şu anda güvendedyiz.’ gibi.
- Çocuklar tekrar tekrar sorular sorabilir. Sabırla doğru ve çok ayrıntılı olmayacak şekilde depremin nasıl gerçekleştiği ile ilgili bilgilendirme yapılabilir.
- Evi yıkılan, enkazda kalan insanlar bulunmayı bekliyor, kurtulanlar bu soğukta dışarıdalar gibi söylemlere yer vermeden kısaca; ‘Deprem olan illerimiz var ve hepsinde birçok kişi yardımlaşıyor’ şeklinde yaklaşılabılır.
- Bu olaydan herkesin etkilenebileceğini ve belli duyguların normal olduğunu açıklanabilir, öğretmenler de kendi duygularınızı paylaşarak hissedilen duyguların ortak ve benzer olduğunu gösterebilir.
- Çocukların duyguları yansıtılarak üzüldüklerini, korktukları dile getirilebilir, birlikte atlatılacağına ve şu anda güvende olduğuna dair umut verilebilir.
- Olabildiğince rutinlerin devam ettirilmesi oldukça önemlidir.

Krizden etkilenen öğrenciler için neler yapılabilir?

İyi bir dinleyici olmak, dinlerken göz teması kurmak, duygularını ifade etmesine izin vermek, sakin ve anlayışlı olmak, kendini güvende hissetmek için sorduğu soruları defalarca anlatacak kadar sabırlı olabilmek öğrencinize destek olmanızı sağlayacaktır.

Sınıf arkadaşları ile birlikte destek olmak, sarılmak, yanında olduklarını hissettirmek, sınıfta hep birlikte duyguların paylaşılması yardımcı olacaktır.

Öğrencilerinize lütfen tutamayacağınız sözler vermeyiniz.

Bilmediğiniz, cevap veremeyeceğinizi düşündüğünüz sorularda bilmiyorum demekten çekinmeyin.

Destek olmakta zorlanıyorsanız, sizi aşan bir durumda olduğunuzu düşünüyorsanız okuldaki psikolojik danışma ve rehberlik servisinden destek isteyiniz.

Kaçma, donma, öfke gibi farklı tepkiler verebileceklerini aklınızda tutarak, davranışlarını yargılamadan baş etme yöntemlerinin farklı olduğunu kendinize hatırlatabilirsiniz.

Sınıfa kayıp yaşayan biri gelmişse; ‘Arkadaşınız zor zamanlardan geçti, bir süre daha zor zamanlar yaşayacak. Ona birlikte yardımcı olacağız.’ mesajı verebilirsiniz.

Kayıbı olan çocukla bireysel görüşme yapıp yanında olduğunuzu, üzüldüğünüzü, her ihtiyacı olduğunda dinlemek için orada olduğunuzu dile getirebilirsiniz.

KAYNAKÇA

<https://www.emdr-tr.org/>
<https://oyunterapileridernegi.org>
<https://psikiyatri.org.tr/>
<https://psikolojiistanbul.com/>
<https://www.cogepder.org.tr/>
<https://www.unicef.org/turkiye/>
Klinik Psikolog Mehmet Teber
Doç. Dr. Adnan Çoban
Uzman Psikolog Elif Çelebi Eser
Ege Üniversitesi Pdr Anabilim Dalı
Webinarı