

PSİKOLOJİK İLK YARDIM BAGI

Ondokuz Mayıs Üniversitesi (OMÜ) Psikoloji Uygulama ve Araştırma Merkezi (PAUMER), deprem travması yaşayan depremzede öğrencilere yönelik verilen psikolojik destek, travma sonrası oluşan davranışlar ve travma süreci hakkında bilgi paylaşımında bulundu.

Bu kapsamda PAUMER Müdür yardımcısı Dr. Öğr. Üyesi Elif Ünal ve Öğr. Gör. Uğur Kaçmaz; doğru ilk yardım, deprem sonrası oluşan travmalar karşısında depremzedelere karşı nasıl bir tutum sergilememiz gerektiği, oluşan travmaların çocuklarda ve yetişkinlerde nasıl davranışlara sebep olduğu hakkında bilgi ve çalışmalarını paylaştı. Depremzede ilk temasın nasıl olması gerektiğine dair açıklamalarda bulunan PAUMER uzmanları "Depremzede öğrencilerimize yönelik çalışmalarımız devam ediyor. Öğrencilerimizle gayriresmî yollardan iletişim ağını sağladık. Onlara uzaktan da olsa destek vermeye çalışıyoruz. Depremi yarattığı travmanın ardından yapılan ilk temas, psikolojik ilk yardımı kapsamakta. Psikolojik yardımda; bireylere anında ulaşip onları sakinleştirmek, bu kişilerle bağ kurmak ve ihtiyaçlarını karşılayabilmek var. Eğer teması, afet bölgesinde kuruyorsak güvenli bölgeye geçilmesini sağlayarak psikolojik-psikiyatrik anlamda ilk yardım gerekli midir, ciddi boyutta tepkiler veriyorlar mı soruları ışığın-

da bu durumların gözlemlenmesi ve bireylere korkularının normal olduğu konusunda yol göstermek gerekir." dedi.

"Günlük rutine olabildiğince hızlı dönülmeli"

Deprem sonrasındaki olası travma durumlarında insanların aileleriyle bir arada olmaları gerektiğini vurgulayan PAUMER çalışanları, "Bireyler yaşadıkları felaketi yeni yeni fark ediyorlar. İnsanlar, doğası gereği hayatlarını ikame etmek için ne yapabiliriz arayışındalar, tam bu noktada rutine olabildiğince hızlı dön-

meliyiz. Aile üyeleri, çadırda bile kalıyorsa sabah kahvaltısını, günlük öğünlerini beraber yapmalı, kapının önünü süpürmeli, küçük dahi olsa kontrol algısını oluşturmak adına rutin oluşturmalarıdır. Unutmamalıyız ki travma baş edilmesi gereken değil, yaşanması gereken bir olaydır." değerlendirmesinde bulundu.

"Deprem sonrası çocukların gösterdikleri reak-

siyonlara izin vermeliyiz"

Depremzede çocuklarda travmanın yarattığı birtakım reaksiyonların normal olduğunu belirten PAUMER akademisyenleri, bu süreci şu sözlerle dile getirdi: "Çocuklar, bu süreci doğru adımlarla en kolay atlama potansiyeli olan kitledir. Ebeveynler doğru adımlarla süreci stabil (dengeli) hâle getirebilirler. Normal şartlarda çocukların alleleriyle yatma isteği, parmaklarını emme, altına kaçırma gibi durumların nedenini sorgularken içinde bulunduğumuz durumda bu reaksiyonlarını gösterme biçimlerine izin vermeliyiz. Çocukların yaş dönemine ve soyut kavramları anlayıp anlamayacağına göre depremin, ölümün ne olduğu; konunun uzmanı olan biri tarafından değil de güvendiği, duygularını ifade edebileceği biri tarafından somut şekilde anlatılmalı. Örneğin, 'nasıl mevsimler nasıl gelip geçiyor, bitkiler çiçek açıp soluyorsa insan ömrünün de bir sonu var' şeklinde okul öncesi çocuklara aktarılabilirken, aksine 'melek oldu, geri gelecek' gibi referanslar vermekten de kaçınılmalıdır." Travma belirtilerinin günlük yaşamı idame ettirecek noktaya gelmesine odaklandıklarını belirten Dr. Öğr. Üyesi Ünal ve Öğr. Gör. Kaçmaz, "Tanı kriterleri 2 aylık süre içerisinde gözlemlenirken hastanın ve sürecin ne zaman normale döneceği ucu açık bir sorudur ve cevabı yıllar süren travmatik sahnelerle yanıt bulabilir. Tamamen ortadan kalkmasını düşünmektense bu belirtilerin, yaşam kalitesini ve işlevselliği engellemeyecek noktaya gelmesine

odaklanmalıyız." diye konuştu.

"Toplumun her bireyi, yaşananlara şahit olarak ikincil travma yaşar"

Deprem sonrası davranışların 3 dönemde ayrıştığını işaret eden PAUMER uzmanları, bu dönemleri ve özelliklerini şöyle özetledi: "Toplumsal tepki dönemleri vardır. İlk olarak şok döneminde ne yaşadığımızı anlamlandırmaya çalışırız ve ardından kahramanlık dönemi gelir. Kahramanlık döneminde herkes elindeki imkânları seferber ederek yardıma koşmaya çalışır. Son olarak balayı döneminde, insanlar kendi kendilerine kaldıkları iyileşme dönemine dönerler. Bu dönemde de atlattıklarını sandığımız kaygı bozukluğu, psikotik atak, ergenlerdeki öfke krizleri ve odasından çıkmak istememe gibi semptomlar ve de önceden var olup deprem vesilesiyle tekrar alevlenebilen durumlar gözlemlenir. Toplumun her bireyi yakinen yaşamasa da şahit olarak ikincil travma yaşar. Toplumun yaşam deneyimleri ve planları; toplumsal dizaynı ve günlük bakış açımızı değiştirdi bu durum toplumsal değişmeyi farklı yönde etkileyecektir. Toplum psikolojisinde travma sonrası büyüme de mümkündür." Psikoloji Bölümünde her şehirden ve her bölümden OMÜ'lü öğrencilere ücretsiz destek verdiklerini hatırlatan Dr. Öğr. Üyesi Elif Ünal, 6 Şubat'taki Kahramanmaraş merkezli depremlerin neden olduğu olağanüstü süreçte depremzedelerle ilişki kuracak ruh sağlığı uzmanlarına psikolojik ilk yardım eğitimi verdiklerinin altını çizdi.

