

Afet Sonrası Ruh Sağlığı

Nezih Bayındır: Rotary Türkiye Dergimizin değerli okurları, dergimizin Mart 2023 sayısını ağırlıklı olarak son yaşadığımız büyük depreme ayırdık. Afet sonrası ruh sağlığımız konusu ise, hepimizin en fazla ihtiyaç duyduğu bir unsur olarak çok ön plana çıktı.

Bunun üzerine soluğu ülkemizin en değerli Psikologlarından bir tanesi olan UR 2420. Bölge İstanbul - Karaköy Rotary Kulübü üyesi sevgili dostumuz Prof. Dr. Acar Baltaş'ın yanında aldık.

Sevgili hocam, deprem afetinin hemen sonrasında ülkemizde yaşanan kaosa, bir kriz adını verebilir miyiz? Bu krizi nasıl aşarız ?

Hepimizin ruh sağlığını da etkileyen bu olumsuz durumları değerlendirerek, okurlarımıza neler önerirsiniz ?

Acar Baltaş: Kriz, bilinen çözümlerin sorunu çözmeye yetmediği durumlara verilen isimdir. Afet ise insanlar için fiziksel, ekonomik ve sosyal kayıplara neden olan, normal yaşam akışını durduran, toplumu etkileyen ve yerel imkanlar ile çözülmesine

mümkün olmayan olaylardır. Can kaybı, bireyler için yıkımın ekonomik boyutu ve gündelik olağan hayatın bütünüyle durması durumun ciddiyetini artırmaktadır. İçinden geçmekte olduğumuz süreç bir doğal afetin neden olduğu kriz durumudur.

Deprem sonrası desteğin öncelik olduğu guruplar sırasıyla çocuklar, engelliler, yaşlılar ve kronik hastalığı olanlardır. Devletin koşulsuz olması beklenen koruma ve kurtarma çalışmalarında bu gurupların öncelikli olması beklenir. Bu süreç içinde zarar görenlerin yaşadığı öfkeyi doğal karşılamak gerekir ve öfkelenenlere öfkelenmek anlamlı değildir.

İyileşme süreci etkilenen her gurup için farklı yaklaşımlara ihtiyaç gösterir. Enkazdan çıkanlar, yıkım altında kalmadan kaçmayı başaran ancak günlerde olan bitene tanık olanlar, görevli veya gönüllü olarak kurtarma etkinliklerine katılanların etkilenme düzeyleri farklıdır.

Diğer taraftan günlerce televizyondan veya sosyal medya üzerinden enkaz ve kurtarma görüntülerine maruz kalan, afetin içinde yaşamadıkları halde, olayları televizyon ve sosyal medya bağlantılarından izleyen Türkiye'deki milyonlarca insan gelişmelerden derin bir şekilde etkilenmiştir. Ekranda sürekli olarak yıkım ve kurtarma görüntülerini izlemek toplumun ruh halini bozmuş ve birçok kişide depresif belirtilerin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bu belirtiler arasında üzüntü, enerji kaybı, genel bir isteksizlik hali ve suçluluk duygusu en başta gelenlerdir. "İçimden hiçbir şey yapmak gelmiyor" duygusu en yoğun duygudur.

Nezih Bayındır: Evet hocam çok haklısınız deprem sonrasında bir çoğumuz aynı duyguları yaşıyoruz, içimizden hiçbir şey yapmak gelmiyor ve sanki Kontrol Duygumuzu kaybetmiş gibiyiz, fakat bir de depremi bizzat yaşamış olanlar var ki, bu kişiler bu olumsuz ruhsal durumlarını nasıl aşılabileceklerdir ?

Acar Baltaş: İnsan yemek ve içmekten sonra en çok güven ve güvenliğe ihtiyaç duyar.

**Prof. Dr.
Acar Baltaş
UR 2420. Bölge
İstanbul – Karaköy
Rotary Kulübü**





Cinsellik dahi temel ihtiyaçların ilk basamağında bu sıralananlardan sonra gelir. Altındaki toprağın hareket ettiğini ve üzerindeki çatının yok olduğunu görmek, en çok ihtiyaç duyulan güven duygusunun kaybolmasına neden olur. Doğa karşısındaki yetersizlik ve aczini kabullenmek, insan ruhunda derin bir yara açar. Bu yara bazılarında hayat boyu iyileşmez, bazıları ise bunu daha kolay sineye çeker ve hayatına devam eder.

Bu yaranın bazı insanlarda çok derin olması ve hayatı zorlaştırması, travma öncesi kişilik özellikleriyle ilgilidir. Hayat ve çevre üzerinde kontrol ihtiyacı yüksek olanlar, bastıkları toprağın güvenli olmadığı gerçeğini kabul etmekte zorlanır. Bu insanlar gündelik hayatlarında iş yerinde görevleri delege etmekte ve insanlara güvenmekte zorluk yaşayanlardır. Ayrıca olayı tekrar tekrar yaşamak ve düşünmek, deprem ve kurtarma görüntülerini izlemekten kendini ala koyamamak, psikolojik rahatsızlığı artırır.

Çeşitli düzeylerde olayın içinde yer alanlara gelince. Afet sonrası ortaya çıkan travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) en derinden gelişen ve tedavi edilmesi en zor olanıdır. Çünkü yakınlarını kaybetmek ve ekonomik yıkım hayat boyu silinmeyecek yaralar açar.

İnsanlar tarih sahnesinde görülmeye başladıklarından bu yana toplu yaşamışlardır. Bu nedenle yardımlaşma, dayanışma ve işbirliği insan doğasının bir parçasıdır. Türkiye’de yaşadığımız olağanüstü kenetlenme de toplum-

sal erdemlerimizin yanı sıra, insan doğasındaki bu özelliğin sonucudur. Ancak heyecan bitince dayanışma duygusunu kaybetmek çok sık görülen bir durumdur. Gölcük, İzmit, Van ve Düzce depremlerinden sonra yaşanan budur.

Kabul etmek gerekir ki, bu süreci yaşayanların büyük çoğunluğu hiçbir zaman tam olarak iyileşmeyecek ve eski durumlarına dönemeyecektir ancak kayıpları ve geride kalanları için yapılması gerekenlerin yapıldığını bilmek hafifleticidir.

Nezih Bayındır: Sevgili hocam bundan sonraki süreçte biz neler bekliyor acaba ?

Acar Baltaş: Global İklim Riskleri Endeksi gelecek 20 yıl içinde yarım milyon insanın doğal afetler nedeniyle hayatını kaybedeceğini öngörmüştür. Afet kategorisinde tanımlanmış olan 55 afet türünün 21 tanesi Türkiye için geçerlidir. Ayrıca araştırmalar gelişmiş ülkelerde yüzde 36 düzeyinde olan yıkım ve kaybın, gelişmekte olan ülkelerde yüzde 68 olduğunu ortaya koymuştur. Afetlere hazırlıksız olmak kaybı artırmaktadır. Bu nedenle sadece bu depremin yaralarını sarmak değil, bundan sonraki afetlere de hazırlıklı olmak gerektiği açıktır.

Acil yardım merkezleri oluşturmak, toplanma alanlarını belirlemek, yemek dağıtım merkezlerini hazır tutmak, ciddiyle yürütülen deprem tatbikatları yapmak ve bunları kalıcı kılmak önemlidir. Her iyileşme süreci gele-

“Doğa karşısındaki yetersizlik ve aczini kabullenmek, insan ruhunda derin bir yara açar. Bu yara bazılarında hayat boyu iyileşmez, bazıları ise bunu daha kolay sineye çeker ve hayatına devam eder.”



“Unutmamak gerekir ki, yaşadığımız türden toplumsal travmalar toplumun birbirine kenetlenmesiyle ve süreç içinde iyileşir. Yalnız bırakılma duygusu travmanın kendisi kadar ağırdır.”

cekte benzer problemleri çözmek için bir fırsattır. Şimdi biz de bu süreci ya bir fırsat olarak kullanacağız veya kısa sürede unutulup, işiştten geçtikten sonra “ders sen öğreninceye kadar devam eder” diyen Şaman bilgeliğini hatırlayacağız. Yaşananlardan ders çıkartmak “kaderimiz olan coğrafyanın” kurbanı olmaktan kurtulmaya imkan verir.

Her sorunun hızlı, kolay ve ucuz bir çözüümü vardır. Ancak bu çözüm her zaman sonraki daha büyük bir sorunun temelini oluşturur. Kısa süreli çözümler yerine uzun dönemde sorunları önleyecek alanlara yatırım yapmak sivil iradenin kendini hissettirmesiyle mümkündür. Deprem vergilerinin afetlere hazırlık için kullanılmasını talep ve takip etmek bu konuda iyi bir örnektir.

Nezih Bayındır: Deprem sonrasında ruh sağlığını korumak için neler yapmalıyız ?

Acar Baltaş: Böyle zorlu bir süreçte insanın ruh sağlığını koruması ve sağlam kalması için üç temel, iki de ikincil önerim var. Temel önerilerin birincisi “işimize odaklanmak”tır. Ruh sağlığını korumanın en önemli adımı “anlamlı bir üretim içinde olmaktır”. Bu nedenle işinizi yapın, özellikle de her zaman yaptığınızdan daha iyi ve özenli yapmaya gayret edin. Gerek televizyon ekranlarından gerekse sosyal medya hesaplarından deprem haber ve görüntülerinden uzak durun ve bu kanalları kısa bir süre için ve sadece bilgi almak amaçlı kullanın. Günlük rutininizi koruyun. İkinci öneri eğer afetten etkilenen insanlara karşı sorumluluk hissediyorsanız kendi paranız, zamanınız, varsa fikir ve girişimciliğinizi kullanarak onların hayatına katkı sağlayacak bir girişimde bulunun. Üçüncü öneri de sadece muhtemel İstanbul depremi için değil, tüm afetler için, bu kez yaşanan organizasyon sorunlarının yaşanmaması için, sivil toplum örgütlerinde görev alın. İkincil önerilere gelince: Sahip olduklarını-

zın (maddi ve manevi) kıymetini bilin. Bu konudaki farkındalığınızı geliştirin. Daha sonra da dertleriniz ve sıkıntılarınızı düşünün ve bunların ne kadar önemli olduğu konusunda bir kere daha düşünün.

Nezih Bayındır: Değerli görüş ve önerileriniz için Rotary Türkiye Dergisi adına çok teşekkür ederiz, son olarak bizlere söyleyecekleriniz nelerdir acaba ?

Acar Baltaş: Beslenmeden sonra insanın en temel ihtiyacının güven ve güvenlik olduğunu yazının en başında belirtmiştim. Yaşadığımız deprem bu ihtiyacımızı zedelemiş ve hayatın bütünüyle kontrolümüzün altında olmadığını göstermiştir. Üç yıl önce güvende olmak için evimize sığınırken, şimdi evimizin güvenli bir sığınak olmadığını iliklerimize kadar hissettik. Deprem ne zaman geleceği bilinmediği için evimizin sağlam olmasının önemi sınırlıdır. Bu nedenle bu duyguyla beraber yaşamayı öğrenmek ve alışmak zorundayız. Belki bu duygu, göçmenler gibi çevremizde iradeleri dışında koşullara katlanmak zorunda olanlara karşı, empati duygumuzu geliştirmek ve onlarla bağ kurmamıza yardımcı olabilir. Bu da bizi daha olgun ve bilge bir insan yapar.

Güçlü inanç sahibi insanlar yaşanan ve yaşanacak olanları kader planının bir parçası olarak, böyle bir inanç sahibi olmayanların bir bölümü “karma”ya bağlayarak, diğer bölümü de yaşadıkları coğrafyanın ve bilim dışı tercihler yapmanın bir sonucu olarak kabul edebilirler.

Unutmamak gerekir ki, yaşadığımız türden toplumsal travmalar toplumun birbirine kenetlenmesiyle ve süreç içinde iyileşir. Yalnız bırakılma duygusu travmanın kendisi kadar ağırdır. Yardım etme ve iyilik yapma duygusunun güçlü bir iyileştirici etkisi olduğu, bilimsel olarak kanıtlanmış bir gerçektir.