

Türk Psikologlar Derneği

Kahramanmaraş Merkezli Deprem Sonrası

Bilgilendirme Broşürü

Türk Psikologlar Derneği olarak deprem sonucunda hayatını kaybedenlere rahmet, yakınlarına dayanma gücü, yaralılara ise acil şifalar diliyoruz.

Böylesine ani ve beklenmedik bir yaşam olayı sonrasında siz de aşığıdaki psikolojik tepkilerin bazılarını yaşıyor olabilirsiniz:

- Şok ve donakalma
- Endişe, korku, panik, öfke, suçluluk ve utanç duyguları
- Olayla ve durumla ilgili tekrar tekrar konuşma ihtiyacı ya da konuşmak istememe ve içe kapanma
- Olay hiç olmamış gibi davranma
- Kendini işe verememe, dikkat dağınıklığı, kafa karışıklığı
- Baş, göğüs ve boyun ağrısı, mide bulantısı vb.
- Uyuyamama ya da sürekli uyuma ihtiyacı, kâbus görme vb.
- Aşırı yeme ya da iştahta aşırı azalma
- Aşırı enerji ve uyanıklık hali ya da hiçbir şey yapmak istememe
- Tahammülsüzlük, çabuk sinirlenme
- Aklını yitirme, ölme korkusu
- Duyguları hissedememe ve donukluk
- Yaşamda kalmış olmakla ilgili suçluluk ve utanç duyguları
- Olayla ilgili sık sık gelen görüntü ve sesler,
- Depremi yeniden yaşıyormuş gibi hissetme
- Depremi hatırlatan mekânlardan ve insanlardan kaçınma ihtiyacı
- Depremi hatırlatan her tür ses, görüntü, his ve kokuya karşı aşırı irkilme ve buna eşlik eden yoğun bedensel tepkiler

Bu şikâyetler bazı kişilerde zamanla azalırken, bazı kişilerde daha uzun süre devam edebilir. Yaşananların arkadaşlar ve aile ile paylaşılması bu süreçle başa çıkabilmek için oldukça önemlidir. Ancak ihtiyaç duymanız halinde mutlaka bir ruh sağlığı uzmanından yardım almanız önerilmektedir.



/TPDBilgi



/turkpsikologlarderneği



/www.psikolog.org.tr



**TÜRK
PSİKOLOGLAR
DERNEğİ**

Çocuklarınızda gözlemleyebileceğiniz farklı stres tepkileri;

- Eskisine göre daha kaygılı, üzgün ya da hassas olma durumu
- Hırçınlık, mızızlanma
- Anne-baba ya da bakım verenden ayrılmak istememe,
- Çeşitli korkuların (karanlık, yalnız kalmak istememe vb.) ortaya çıkması, kendisinin ve sevdiklerinin güvenliğiyle ilgili endişe duyma
- Okula gitmek istememe, ders çalışmak istememe ve dikkatini verememe

Bu tepkiler, deprem gibi olayların ardından çocukların vermesi beklenen **doğal tepkilerdir**. Ancak, bu tepkiler bazı çocuklarda hiç ortaya çıkmayabilir.

Neler yapılmalı?

- Öncelikle çocukların açlık gibi temel ihtiyaçlarını karşılayın ve çocuklara fiziksel olarak güvenli bir ortam sunun.
- Çocukların duygularını anlatmasına izin verin, sakın ve tutarlı bir şekilde dinleyin.
- Bu tür olaylarda herkesin benzer şeyler yaşayabileceğini ve bunların doğal olduğunu anlatın.
- Merak etme, bir şey olmayacak" gibi cümleler ile çocukları rahatlatmak yerine aldığınız önlemleri anlatarak olası depremlerde yapması gerekenleri birlikte uygulayın.
- Sizinle yatmak isteyebilir, geçici olarak buna izin verin.
- Bebeksi tepkiler verebilir, bunların bir süre sonra geçeceğini bilerek sabredin.

Kendiniz ya da çocuklarınız için psikolojik destek gerektiğini düşünüyorsanız ve/veya ihtiyacı olduğunu bildiğiniz birileri varsa **bize ulaşabilirsiniz**.



/TPDBilgi



/turkpsikologlarderneği



/www.psikolog.org.tr



TÜRK
PSİKOLOGLAR
DERNEĞİ