

Türkiye ve Suriye'deki depremler: Zorlu durumların üstesinden gelme

Yakınlar için endişe duymak

Türkiye ve Suriye'de ağır depremler dünyanın her yerinden insanları etkiledi. Özellikle depremden etkilenen bölgede yakınları ve arkadaşları olanlar büyük endişe içerisinde. Özellikle cep telefonu şebekesi halihazırda her yerde çekmediğinden iletişim mümkün olmadığında bu durum geçerlidir. Gerçi bu durum ailenin veya arkadaşların mutlaka başına bir şey geldiği anlamına gelmez. Bu yüzden yaşanan büyük korkuya rağmen öncelikle sükûneti korumak, umudunu yitirmemek ve bu hususta birbirine karşılıklı destek olmak önemlidir.

Zorlu durumlara yönelik muhtemel tepkiler

Yakınlar ve arkadaşlar hakkındaki belirsizlik ve korkular ve ayrıca Türkiye ve Suriye'de insanların büyük acı içerisinde olduklarının bilinmesi zor bir durumdur ve geçici olarak yoğun tepkilere ve duygulara neden olabilmektedir. Medyada yer alan resimler bu hisleri pekiştirebilir. Pek çok insan yoğun bir şekilde acizlik, güçsüzlük hissedebilir ve büyük bir korkuya kapılabilir, bu da "boşlukta bulunma", hiçbir şeye konsantre olamama, şiddetli ruh hali değişiklikleri, moral bakımından çökmüş olma ve gündelik hayatın işlerinden bunalmış hissetmeye yol açabilir.

Bu ve benzer tepkiler bu tür bir sıra dışı olaydan sonra özellikle kişisel bağı olan kişilerde normaldir. Birkaç gün sonra bu durum tekrar etkisini kaybeder.

Kendiniz ne yapabilirsiniz?

- Sükûneti korumak yararlı olabilir. İşinizin ve diğer günlük gerekliliklerinizin her zamanki gibi üstesinden gelmek için kendinizi zorlamayın. Bu korkutucu etkiyi atlatmak için belki bir kaç güne ihtiyacınız vardır.
- Hislerinizi baskılamayın, güvendiğiniz kişilerle bunun hakkında konuşun. İçinize kapanmayın, başkalarıyla iletişim halinde kalın.
- Yalnızca yaşanan olayla meşgul olmayın, yavaş yavaş gündelik rutininize tekrar geri dönmeye çalışın.
- Sizi mutlu eden ve rahatlamanıza fayda sağlayan şeylerle meşgul olun.
- Düzenli yeme ve içme dahil olmak üzere günlük düzeninizi korumaya dikkat edin. Mümkün olduğunca çok sıvı tüketin, bu vücudunuza "akış" getirir.
- Düzenli olarak hareket edin, en iyisi açık havada.
- Psikolojik veya dini yol gösterici rehberlik hizmeti almaktan çekinmeyin.

Aktif olmak bizi güçsüzlükten kurtarır ve bizi harekete geçirir, bununla kendimize yardımcı oluruz. Depremzedeler için amaca yönelik destek sağlayabilir misiniz? Örn. para veya eşya bağışlayabilir misiniz? Etkilenenlere yardım edebilir ve destek olabilir misiniz? Yardım kuruluşlarına çalışmalarında yardımcı olabilir misiniz?

İş yerinizde konsantre olamıyorsanız ne yapabilirsiniz?

Her şeyden önce, tedirgin olmanızın ve karmaşık hisler yaşammanızın tamamen normal olduğunu fark etmeniz iyi olacaktır. Ancak ikinci adımda kişinin kendini kontrol etme yeteneğini koruması ve aktif olması önemlidir. Şimdi somut olarak neyin faydası olur?

- Zor gelse de: Medya kullanımınızı düzenleyin ve tüm gün cep telefonuna bakmayın. Sürekli konuyla meşgul olmamanız için bilinçli, amaca uygun bir şekilde ve günde sadece bir ila iki

kere haberlere bakın. Bilgisayarınızdaki ve cep telefonunuzdaki anlık mesajları veya mesaj uyarılarını kapatın.

- Nefes alma egzersizleri, beyne oksijen nakledilmesine ve nabzın yanında düşünce kaosunun da yatıştırılmasına yardımcı olmaktadır.
- Kahve molasında iş arkadaşlarınızla görüşün, zihninizi dağıtın.
- Kısa süreliğine kapının önüne temiz hava almaya çıkın veya başka bir kata çıkın. Bu örnek kesinti, dışarıdan başka uyarılar almamızı sağlar.
- Düşüncelerinizi bir deftere yazın. Not ettiğinizde defteri kapatın ve bir kenara koyun. Bu fikrin asıl amacı, düşünceleri deftere yazmak ve bu sayede kafanızdan çıkarmaktır.
- Geceleri endişeden uyuyamıyorsanız, örnek kesinti aynı şekilde yardımcı olacaktır: Yataktan çıkın, bir süreliğine koltukta oturun, pencereyi açın, birkaç sayfa okuyun, en iyisi sıcak bir şeyler için ve ardında tekrar uyumaya gidin.

Yakınınzdaki kişiler Türkiye veya Suriye'deki yakınları için endişeleniyorsa ya da olaylardan kendileri etkileniyorsa ne yapabilirsiniz?

Yakınların ve arkadaşların anlayışı, etkilenenlerin yaşadıklarıyla daha iyi başa çıkmalarına büyük ölçüde yardımcı olabilir. Çoğu zaman yalnız olmama hissi çok iyi gelir. Etkilenenler deprem hakkında konuştuklarında

- dinleyin
- zaman ayırın
- etkilenenlerin hislerini ciddiye alın.

Ancak konuşmalardan sonra birlikte farklı şeyler yapmak, örneğin gezinti yapmak, yemek pişirmek veya birlikte başka bir şey yapmak iyi gelecektir.

Bazen farklı şeyler organize etmek ve halletmek de gerekli olur. Uygulamalı bir destek çok rahatlatıcı olabilir. Esasen etkilenenlerin mümkün olan en hızlı şekilde gündelik rutinlerine geri dönebilmeleri konusunda onlara yardımcı olmak önemlidir.

Çocukların korkularıyla nasıl baş edebilirsiniz?

Çocuklar da konuşmalar ve medya yoluyla Türkiye ve Suriye'deki olaylardan etkilenmektedir. Bu durum çocukları büyük ölçüde tedirgin edebilir. Çocuğun neleri bildiğini öğrenmeniz gerekmektedir. Anaokulunda veya okulda bir şeyler mi öğrendi ve bunun hakkında daha fazlasını mı bilmek istiyor? Ne olduğunu açıklayabilirsiniz. Tam kapsamlı olarak tasvir etmeden, ancak çocuğun kavrayabileceği temel ve basit bilgileri ve bağlantıları sunarak. Ve de gerçeğe uygun ve olayları gizlemeden veya süslemeden, çocuklar bunu fark eder ve her şeyden önce canlı bir fantezi dünyaları vardır ve bu bağlamda gereksiz yere uyarılmaması gerekir. Duygusal düzeyde hitap etmek ve çocukların güvende olduklarını bildirmek de önemlidir. Bu, çocuğu sakinleştirir ve algıda birleştirir.

Profesyonel yardım

Olayların profesyonel yardım alınması tavsiye edileceği kadar zorlayabileceği durumlarla karşılaşmaktadır. Bu durum, özellikle aşağıda açıklanan normal tepkilerin dört haftadan daha uzun süre devam etmesi ve iyileşmemesi halinde söz konusudur. Özel belirtiler şunlardır,

- Duygularınızın veya hislerinizin bir daha asla normalleşmeyeceği izlenimine sahipseniz ve kendinizi güçsüz ve moral bakımından çökmüş hissediyorsanız.
- Kabuslar görüyorsanız ve sürekli uyku sorunları yaşıyorsanız.

- Olayla ilgili sık sık kötü anımsamalar içerisindeyseniz ve zihninize sürekli olaya dair resimler geliyorsa.
- Size olayı hatırlatan belirli durumlardan veya yerlerden uzak durun.
- Olay gerçekleştiğinden beri (daha fazla) sigara içiyor, alkol alıyor, uyuşturucu veya ilaç alıyorsanız.
- Çalışma performansınız sürekli azalıyorsa.
- İlişkileriniz bundan yoğun bir şekilde etkileniyor ve değiştiğimize dair geri bildirimler alıyorsanız.
- Hisleriniz hakkında konuşamıyorsanız, ancak buna ihtiyacınız varsa.

Fürstenberg Enstitüsü'nde size destek sunabilecek nitelikli danışmanlar görev almaktadır. Gerekğinde özel doktorlar, terapistler veya diğer kuruluşlar görevlendirilebilir.