

# Depremden Sonrası: Yeni Bir Yere Yerleşme Süreci

Bu broşür İstanbul Bilgi Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Merkezinin ve İstanbul Bilgi Üniversitesi İletişim Fakültesinin katkılarıyla hazırlanmıştır.



# Deprem ve Yaşadığımız Yerin Değişmesi

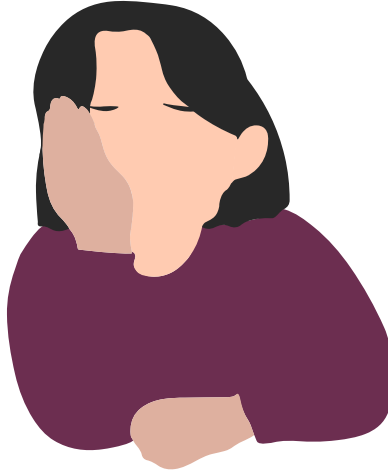
Deprem, kişiler ve toplum için hem fiziksel hem de duygusal anlamda çok sarsıcı ve yıkıcı sonuçlar doğurabilen bir doğa olayıdır. Bazılarımız için bu sonuçlardan biri, evini kaybetmek ya da güvende olmadığı için evini terk etmek zorunda kalmaktır. Birçok kişi, geçici veya sürekli olarak farklı şehirlere yerleşebilir. Depremi takiben bu yer değiştirme durumu, her ne kadar kişilerin acil ihtiyaçları ve fiziksel güvenlik açısından şart olsa ve iyi gelse de zorlayıcı hisleri beraberinde getirmesi olağandır.

Yer değiştirmenin ardından depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, sosyal geri çekilme ve sosyal dağılma gibi durumların gözlenmesi de beklenebilir. Özellikle de yaşanan travmatik deneyimi takiben kişinin alışık olduğu çevreden ayrılmayı seçerek veya ayrılmak zorunda kalarak farklı ve yeni bir çevreye adapte olmasını gerektiren bir gerçekliği yaşadığının akılda tutulması gereklidir. Öte yandan, yer değiştirme sonrası ortaya çıkan psikolojik etkiler sadece taşınma durumunun bir sonucu olarak değerlendirilmemelidir. Aksine, yer değiştirme durumu depremin psikolojik etkilerinin bir sonucu da olabilir. Afetten psikolojik olarak etkilenmiş kişilerde travmayı hatırlatacak durumlardan uzak durma davranışı bu duruma verilen yaygın tepkiler arasındadır. Dolayısıyla yer değiştirme seçimi, afetten hâlihazırda psikolojik olarak etkilenmenin bir göstergesi olarak da ortaya çıkabilmektedir.

Afet sonrası şehir değiştirmenin etkilerinden bahsetmeden önce, şehir değiştirmenin başlı başına insan ruh sağlığı üzerinde önemli etkileri olan bir durum olduğu da akılda tutulmalıdır. Sabit ve güvenli bir barınağa sahip olmak kişinin hem benlik bütünlüğü hem de fiziksel bütünlüğü açısından önem arz etmektedir. Ev olarak bilinen mekân, fiziksel bir barınma sağlamanın ötesinde kişinin bedenini ve iç dünyasını kapsamıyla büyük bir işlev görmektedir. Dolayısıyla taşınma durumu bu bütünlüğü ve kapsanmayı geçici de olsa sekteye uğratabilir, değişen mekân ile birlikte benliğimizin de değiştiği hissine kapılabiliriz. Bu sebeple taşınma sonrasında kişiler, bazı olumsuz ruhsal etkiler yaşayabilmektedir.

Taşınmanın ardından kişiler belirsizliklerle karşı karşıya kalır; bu belirsizlikler fiziksel çevre, yeni insanlar, sosyal beklentiler gibi farklı noktalarda olabilir. Özellikle kişilerin alışkın oldukları sosyal çevreden uzaklaşmaları duygusal desteğe erişimleri açısından uyumu zorlaştırabilir. Değişen çevreyle birlikte kişilerin günlük hayatları ve alışkanlıkları da değişime uğrar. Bu sebeple yeni çevreye uyum sağlamak zaman alabilen ve kişilerin zorlanabildiği bir durumdur.

Taşınmanın tüm bu etkilerinin ardından kişiler öfke, kayıp, çaresizlik, kaygı gibi birçok his deneyimleyebilir. Şehir değiştirmeye verilen tepkiler ve bu tepkilerin şiddeti de kişiden kişiye değişiklik gösterecektir. Bazı kişiler şehir değiştirmekle ilgili duygularını kontrol edemedikleri bir şekilde ifade edebilecekken bazı kişiler de duygularını yoğun bir şekilde kontrol altında tutmaya çalışabilirler. Kişilerin endişelenme düzeyleri de bu değişikliğe uyum sağlamalarında önemli bir faktör olabilir. Örneğin, kendisini az endişelenen biri olarak tanımlayan bir kişinin daha rahat uyum sağlamasını, kendisini çok endişelenen biri olarak tanımlayan kişilerinse negatif sonuçlar bekleyerek daha zor uyum sağlamalarını bekleyebiliriz. Tüm bu tepkiler, taşınmaya verilebilecek olağan tepkilerdir.



Tüm bunlara ek olarak, taşınma durumu afet gibi olağanüstü bir durumun sonucu olarak ortaya çıktığında kişiler için yarattığı zorluklar artabilir. Bu zorlukların arasında ilk olarak afet sonrası taşınmanın bir mecburiyet olarak ortaya çıkması sayılabilir. Deprem gibi doğal afetler kişilerde yaşamın kontrolünü kaybetme hissine ve buna bağlı olarak güvende hissetmemeye sebep olurken bu afetin yol açtığı taşınma durumu da bu duyguları artırabilir. Kişinin kendi tercihi olmadan taşınmak zorunda olması, kontrolü kaybetme hissine katkıda bulunabilir.

Ek olarak, kişinin yaşadığı şehirde fiziksel çevre ve sosyal ortam büyük bir değişim yaşanmışken, bu çevreden uzaklaşmak günlük hayatın ve alışkanlıkların daha büyük ölçüde değişmesine sebep olacaktır. Afet durumlarında güvenli bir alana ve sosyal desteğe sahip olmak psikolojik etkilerle başa çıkmada en etkili faktörler arasındadır. Bir taşınma durumunda bu destek mekanizmalarına erişim azalabileceği için afet sonrası taşınma, kişilerde ruhsal olarak daha zorlayıcı hale gelebilir.

Son olarak, depremin etkilerinin sadece bireysel değil toplumsal düzeyde de deneyimlendiği unutulmamalıdır. Afeti yaşayan kişiler, yaşadıkları durumla başa çıkmaya çalışırken aynı durumdaki kişilerin yaşadıklarını da gözlemlemektedir. Dolayısıyla afet sonrası taşınarak afet bölgesinden ayrılan kişilerde, hala o bölgede bulunan insanları orada bırakmış olmaya, diğer insanlar hala zor durumdayken daha güvenli bir alana yerleşebilmiş olmaya dair bir suçluluk hissi de baş gösterebilir. Destek mekanizmalarından uzaklaşma, güvende ve kontrol sahibi olma hislerinin azalmasına ek olarak yaşanan suçluluk duygusu da taşınmanın olumsuz etkilerini arttırabilir ve yeni yaşama adapte olmayı zorlaştırabilir.

## BAŞ ETMEK İÇİN ÖNERİLER

- Bu süreçte kişilerin günlük aktivitelerinin geri kazanımı, sabah, öğlen, akşam ve gece algısının normalleşmesine yardımcı olabilir. Bu sebeple kişilere her ne kadar yabancı bir yerde olsalar da mümkün mertebede günlük rutinlerini sürdürmeleri önerilir. Gün içinde kişinin yapacağı aktiviteler için (yemek, egzersiz yapmak, kitap okumak, yatmak gibi) bir zaman belirlemesi ve bunu yeni bir rutin haline getirmesi, bir düzenlilik hissi oluşturarak bir afetin kaçınılmaz olarak beraberinde getirdiği belirsizlik hislerini azaltabilir.



- Kişilere, hazır hissettiklerinde, istedikleri ölçüde depreme ve yer değiştirmeye dair deneyimleri ve hisleri hakkında konuşmaları önerilir. Duyguların işlenmesi afetin yarattığı hislerin tekrardan deneyimlenmesini ve kişinin afeti anlamlandırmasını içeren bir süreçtir. Bunun bir yolu kişinin yaşadıklarını ve hikayesini anlatması olabilir. Zaman içinde, kişi duygusal olarak iyileştikçe, deneyimlerini anlattıkça hikâye daha tutarlı bir bütün haline gelir. Bununla birlikte yaşananlarla ilgili düşünceler ve görülen rüyalar daha az acı verici bir hale gelir.

- Afet sonrası yer değiştirme durumlarında deneyimlenen zorluklar, kişiler hem fiziksel hem psikolojik kaynaklarını yitirdikleri için de ortaya çıkmaktadır. Bu sebeple, kişilerin sahip oldukları kaynakları ve destek mekanizmalarını hatırlayarak olabildiğince kullanmaya çalışmaları önemlidir. Var olan kaynaklardan g alabilmek sağlıklı başa çıkma mekanizmaları kullanmayı daha kolay hale getirmektedir. Kişinin güvendiği insanlarla uzaktan da olsa görüntülü/sesli görüşmeler yapılması, yeni taşındığı yerde eskiden kendisine iyi gelen bir aktiviteyi yeniden kurmayı denemesi vb. var olan kaynakları kullanmaya örnek gösterilebilir.

- Toplumsal afet çalışmalarına katılım ve afete kolektif bir karşılık vermek kişiler için yararlı olabilmektedir. Yer değiştirmiş olan kişiler hazır hissettikleri ve istedikleri düzeyde deprem ile ilgili yapılan destek çalışmalarına katılım gösterebilirler. Bu durumun verdiği kontrolde olma hissi, afet durumlarının ardından ortaya çıkan belirsizlik hisleriyle başa çıkma da yardımcı olmaktadır. Bunun yanında, kontrolde olma hissine katkı sağlayabilecek bir pratik de, kişilerin üzerine düşünmüyor olabilecekleri becerilerini kullanmasıdır. Kişinin kendi becerilerini bu yolla hatırlaması, etkililiklerini hissetmelerinde destek olabilir.

- Kişiler ihtiyaç duymaları veya istemeleri durumunda ruh sağlığı profesyonellerinden destek almayı düşünebilir.

