

Travmanın Etkisi

Fiziksel ve psikolojik bütünlüğe tehdit oluşturan, doğrudan yaşanan ya da tanık olunan ani ve beklenmedik olaylara travmatik olaylar deniyor. 6 Şubat 2023'te yaşanan Pazarcık merkezli deprem ve ardından çeşitli illerde yaşanan sel de birçok kişinin doğrudan ya da dolaylı olarak maruz kaldığı, kayıplar yaşadığı travmatik olaylardan biri.



Her travmatik olayın ardından travmatize olmasak da olayı takip eden günlerde şunları yaşayabiliriz:

- Odaklanma sorunları, unutkanlık, muhakeme gücünün kaybı, çevreye yabancılaşma
- Olayı hatırlatan durum ve yerlerde huzursuzluk hissi ve bu yerlerden kaçınma isteği
- Umutsuzluk, karamsarlık, çaresizlik, kaygı, korku, öfke, endişe, suçluluk gibi duygular
- Travmatik olayı tekrar tekrar yaşama hissi ve/ya olayla ilgili kabuslar görme
- Uyku sorunları
- Sese karşı duyarlılık, kolay irkilme, iştah artması/azalması
- Kontrol hissini geri kazanmaya dair uğraşlar; her şeyi sık sık kontrol etme ihtiyacı



Bunlar, anormal bir duruma verilen normal tepkilerdir ve zaman içinde bu tepkilerin şiddetinin ve sıklığının azalması beklenir. Tepkilerin zamanla azalmaması ve 1 aydan fazla sürmesi halinde bir uzmandan destek almak iyi olabilir. Fakat 6 Şubat Pazarcık merkezli deprem özelinde, yüksek şiddette artçı sarsıntıların yaşanması fiziksel güvenlik zemininin sağlanamamasına sebep oldu. Bunun sonucu olarak da, bu tepkilerin azalmasının biraz daha uzun zaman alabileceğini söylemek mümkün. Eğer bu tepkiler günlük yaşamınızı önemli ölçüde etkiliyorsa bir uzmandan destek almanız çok önemli.

