



DEPREM SONRASI ÖĞRENCİLER İÇİN BİLGİLENDİRME

Yaşanan deprem, ani ve beklenmedik olması sebebiyle travmatik etkileri olabilecek bir doğal afet niteliğindedir.

Unutmayın ki; Afet sonrası verdiğiniz tepkiler "anormal duruma verilen normal tepkilerdir."

Deprem sonrası fizyolojik ve psikolojik tepkiler

- Ani ve şiddetli tepkiler ya da hiç tepki göstermeden donakalmak,
- Korku, endişe, suçluluk, pişmanlık, panik, çaresizlik ve utanç gibi duyguları yoğun yaşamak
- Yaşadıklarının gözünüzün önünden gitmemesi, her an tekrar deprem olacaktıymış gibi hissetmek
- Uyku ve yeme düzeninizde bozulmalar
- Olayla ilgili tekrar tekrar konuşma ihtiyacı duymak veya hiç konuşmak istememek
- Strese bağlı, baş ağrıları, bulantı ve göğüs ağrıları yaşamak
- Kayıp yaşadığınız kayıpları kabul edememe, inkâr etme, her an dönecektim gibi hissetmek
- Öfke ve keder duygularıyla isyan ve başkalarını suçlama davranışları göstermek
- Aynı olaya herkes aynı tepkiyi göstermez. Bazı insanlar hemen tepki gösterir, bazılarının tepkisi ise aylar, hatta yıllar sonra, gecikmeli olarak ortaya çıkabilir. Bu tepkiler zaman içinde farklılaşabilir veya yoğunluğu değişebilir. Bu tepkiler, yaşadığımız sarsıcı olayla baş edebilme çabalarımızın bir sonucudur.

Kendimizi Daha İyi Hissetmek İçin Neler Yapabiliriz?

- Yaşanılan zorlayıcı döneme bağlı ortaya çıkan stres belirtilerini önlemeyi ya da azaltmayı hedefleyen bazı yöntemler aşağıda paylaşılmıştır.

DENGELEME

- İstem dışı düşünceleri kontrol altına almayı sağlayan bu teknikte amaç, duyularımız aracılığıyla çevre ve bedenimizle ilgili farkındalığı ve anda kalmayı sağlamaktır. Bunun için aşağıdaki yönergeyi takip etmeniz gerekmektedir;
- Ellerinizi ve ayaklarınızı serbest bırakacak şekilde, rahat bir pozisyonda oturun.
- Nefesinizi yavaş ve derin şekilde alıp vermeye başlayın.
- Etrafinıza bakın ve sizde herhangi bir rahatsızlık veya stres hissi uyandırmayan beş objenin adını zihninizde tekrarlayın.
- Şimdi etrafınızda duyduğunuz seslere kulak verin ve sizde herhangi bir rahatsızlık ya da stres hissi uyandırmayan beş sesi zihninizden geçirin.
- Yavaş ve derin nefes alıp vermeye devam edin.
- Bedensel duyularınıza ve nasıl hissettiğinize dikkat etmeye çalışın ve sizde herhangi bir rahatsızlık ya da stres hissi uyandırmayan beş hissin ne olduğunu zihninizden geçirin.
- Nefesinizi yavaş ve derin şekilde alıp verin.
- Rahat hissedene kadar devam edebilirsiniz.

DİYAFRAM NEFESİ

- Gün içinde birkaç kez ve her seferinde en az beş tam nefes şeklinde alınan diyafram nefeslerinin vücuda alınan oksijenin kan ve hücreleri güçlendirdiği; uykusuzluk, halsizlik, kaygı ve migren gibi sorunlara iyi gelebildiği bilinmektedir.
- Travmadan sonra kontrol konusunda oluşacak hassasiyet dikkate alınarak göz açık ve varsa kapı çıkış noktasının görülebileceği oturur pozisyonda gevşeme hareketlerinin yapılması önerilir.
- Rahat ettiğiniz bir şekilde oturun
- Burnunuzdan dört saniyeye yayararak nefes alın.
- İçinize çektiğiniz havayı iki saniye tutun ve altı saniyeye yayararak nefesinizi bırakın.
- Kısa bir ara verin ve yine burnunuzdan dört saniyeye yayararak nefes alın, iki saniye tutun ve altı saniyeye yayararak geri verin.
- Bu uygulama en az üç kez daha tekrar edilebilir.

DUYGULARINIZI YAŞAYIN

- Yaşan bu felaket ve ortaya çıkan acı tablo karşısında üzülmek, kederlenmek, öfkelenmek, korkmak olağan tepkilerdir. Olağanüstü durumlar karşısında ortaya çıkan bu tür duyguları engellemeden yaşamamız, yaşarken de duygudaşlığı hissetmemiz çok işlevseldir. Bu aşamada anlatmak, ağlamak dinlemek ve sarılmak iyileştiricidir.
- Deprem sonrası yaşadığımız üzüntü kadar sağ kurtulmuş olmaktan ya da depreme maruz kalmamış olmaktan dolayı yaşadığımız memnuniyet ve mutluluk normal duygulardır.
- Hem kendi yaşadığınız kayıplarla başa çıkmak, hem de eğitim-öğretim ve diğer sorumluluklarınıza devam etmek kolay olmayacaktır. Bu süreçte kendinizi zorlanmış ve kötü hissedebilirsiniz. Böyle bir durumda daha iyi hissetmeye çalışmak yerine yaşadığınız duyguları kabul etmek ve olumsuz duyguları arttıran şeylerden uzak durmak önemlidir.

GÜNDELİK YAŞANTINIZA DEVAM ETMEYE ÇALIŞIN

- Deprem en önemli psikolojik tahribatlarından bir tanesi kişinin kontrol kaybı yaşamasıdır. Kontrol kaybı beraberinde güvensizlik, çaresizlik ve karamsarlık duygularına yol açabilmektedir. Bu duygularla baş ederken günlük rutine dönerek alışkanlıklarınızı ve sorumluluklarınızı takip etmek hem kontrol duygusunu artırır hem de gelecekle bağ kurmayı kolaylaştırır.



GÜVENLİ YER EGZERSİZ

- Güvenli yer bizim zihinsel olarak kurguladığımız ya da daha önce bulunduğumuz, bize güven ve huzur veren zihinsel canlandırma tekniğiyle gidebildiğimiz kurgusal bir yerdir. Bu tekniği uygularken;
- Gözlerinizi kapatın.
- Kendinizi rahat ve güvende hissettiğiniz bir yer hayal edin. Bu yer daha önce gittiğiniz, bildiğiniz bir yer olabileceği gibi hayali bir yer de olabilir. Önemli olan kendinizi rahat ve huzurlu hissettiğiniz bir yer olmasıdır.
- Güvenli yerinizi gözünüzün önüne getirin ve orada olduğunuzu düşünün. Burası sizin özel yeriniz. Orada olmasını istediğiniz her şeyi orada hayal edebilirsiniz. Hayalinizi sınırlandırmamanız çok önemlidir. Kendinizi orada görebiliyor musun?
- Çevrenize bakın. Neler görüyorsunuz? Ayrıntılara dikkat edin ve o ayrıntıların neden orada olduğunu düşünün.
- Değişik renkleri fark edin. Uzanarak onlara dokunduğunuzu hayal edin. Bu size neler hissettiriyor?
- Çıplak ayakla yere bastığınızı hayal edin. Yere basmak size neler hissettiriyor?
- Yavaş yavaş yürüyün ve etrafınızdakileri fark edin. Neye veya kime benziyorlar ve size ne hissettiriyorlar?
- Neler duyabiliyorsunuz?
- Nasıl bir koku alıyorsunuz?
- Neler hissediyorsunuz?
- Dilerseniz yalnız olabilirsiniz bu yerde, dilerseniz yanınıza birini davet edebilirsiniz. Davet ettiğiniz kişinin varlığı size ne hissettiriyor?
- Hayalinizdeki bu yere bir isim verebilirsiniz.
- Güvenli alanınıza keşfettikten sonra hazır olduğunuzda, gözlerinizi yavaşça açıp şimdiye dönebilirsiniz.
- Mutlu ve rahat hissetmek istediğiniz zamanlarda burada olduğunuzu hayal edebilirsiniz. Daha sonra kendinizi gergin ve kaygılı hissettiğiniz durumlarda bu yeri tekrar hayal ederek kendinizi rahatlatabilirsiniz.



Merkez Kampüs,
Merkez Kafeterya Yanı,
Aytepe Mevkii 09010 AYDIN

0 256 218 20 17 (Direkt)
0 256 218 20 00/ 2594 (Santral)

pdrm@adu.edu.tr

<https://akademik.adu.edu.tr/aum/pdrm/>

**AYDIN ADNAN
MENDERES ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE
REHBERLİK UYGULAMA VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ**



SOSYAL DESTEĞİ ÖNEMSEYİN

- Yaşadığınız olayı sizi dinleyebilecek bir yakınınızla konuşmaktan kaçınmamalı, arkadaşlar, aile ve komşularla olan olumlu ve destekleyici ilişkiler sürdürülmelidir. Sosyal destek kişilerin travma sonrası yaşadıkları ruhsal güçlükler üzerinde iyileştirici etkiye sahiptir.
- Depremden sonra kapalı ortamlara girmek ya da kalabalık yerlerde bulunmak sizin için kaygı verici ise bunları yapmaktan kaçınmayın ancak kaygı düzeyiniz azalana dek tanıdığınız insanların desteğiyle bunları gerçekleştirmeyi deneyebilirsiniz.
- Benzer şekilde deprem felaketinin büyüklüğü ve yıkıcılığı konuşmak olağan olsa da, bu konuşmaların çok sık olmasına dikkat edilmelidir. Nitekim olumsuz yaşantıların dile getirilmesi sizin ve çevrenizi içim psikolojik açıdan zorlayıcı olabilmektedir.

SORUMLULUKLARI DESTEKLEYİN

- Kendinizin ve çevrenizdekilerin depreme ait görsellere ve videolara maruz kalmasını azaltın. Yetişkinler bazen görüntüleri izlemek ihtiyacı ve sorumluluğu hissedebilirler ancak tekrar tekrar, gün boyunca yıkım görüntülerini izlemek ruhsal etkilenmenizi arttıracaktır.
- Enkaz görüntülerini izlemek kadar bu görüntüleri paylaşmak da duygusal olarak olumsuz etki yaratabilmektedir. Bu nedenle depremin ve depremden etkilenen insanların görüntülerini paylaşmaktan kaçınmak psikolojik sağlığı korumak için önemlidir.
- Afet ve travmalardan sonra insanlar bir suçlu arama eğiliminde olabilirler. Söylentiler, bilgi kirliliği ve dedikodulara karşı dikkatli olunmalıdır. Bu tip söylemler toplumsal kutuplaşmalara neden olarak sizi daha gergin ve öfkeli bir hale getirebilir.
- Doğru kaynaklardan bilgi edinmeye çaba göstermek çok önemlidir. Yanlış veya abartılmış haberler kaygıyı arttırabilir.

İLETİŞİM BECERİLERİNİZİ KULLANIN

- İlk günlerde uykusuzluk, iştahsızlık, bir şey yapmak istememe, halsizlik, çaresizlik, umutsuzluk hisleri olağandır. Bu nedenle sakinleştirici/yatıştırıcı ilaç ya da alkol kullanmaktan uzak durulmalıdır. Uyku genellikle bir süre sonra kendiliğinden düzelmektedir.
- Bedeninizin bakımına özen gösterilmelidir. Alkol ve sigara kullanımı gibi sağlığını olumsuz etkileyecek baş etme yöntemlerini kullanmak yerine bunun yerine sizi rahatlatan, iyi gelen şeyler her neyse (yürümek, arkadaşlarınızla dertleşmek, ibadet, doğada bulunmak vb) onları yapmaya çalışmak yararlı olacaktır.
- Büyük afetler kişinin yaşam amaçları ve yaşam verdiği anlamı sorgulamasına neden olabilmektedir. Bu süreçte çabalamaktan vazgeçmemek psikolojik iyilik hali açısından çok önemlidir.
- Kaygı ve buna bağlı çarpıntı, nefes almakta güçlük gibi belirtiler ortaya çıkabilir. Bunlar belirsizliğin yoğun yaşandığı ve kişinin kendisini tehlike altında hissettiği durumlarda meydana gelen olağan duygusal tepkilerdir. Kaygınız azaldığında bu tepkilerin ortadan kaybolacağı unutulmamalıdır.
- Eğer bazı belirtiler sizi çok rahatsız ediyor ve kendiniz baş etmekte zorlanıyorsunuz psikolojik destek alabilirsiniz.

