



Letter to the Editor / Editöre Mektup

## Depremlerin Görünmez Yıkımı: İnsanların Psikolojik Sağlığı Üzerindeki Etkileri

### The Invisible Devastation of Earthquakes: Their Effects on People's Psychological Health

Şükrü Uğuz<sup>1</sup>

#### Abstract

This article discusses the impact of earthquakes on people's psychological well-being. The consequences of being trapped under debris, experiencing loss, and becoming homeless have profound effects on individuals. Additionally, it is noted that the destruction of the earthquake's safe areas and the shaking of the sense of security in society can make it difficult for people to access accurate information. Therefore, the importance of reliable information provided by the government is emphasized. The article also warns that earthquakes can not only affect those directly affected but also those who witness the events, causing post-traumatic stress symptoms. In conclusion, it is emphasized that awareness of the psychological effects of earthquakes on individuals and societies is necessary, and effective interventions should be provided.

**Key words:** earthquake psychology, reliable information, trauma responses, social impact.

#### Özet

Bu yazıda, depremlerin insanların psikolojik sağlığı üzerindeki etkisi ele alınmaktadır. Depremde göçük altında kalmak, yaşanan kayıplar, evsiz kalmak gibi sonuçlar kişilerde derin etkiler bırakmaktadır. Ayrıca, depremin güvenli alanı tahrip etmesi, toplumdaki güven duygusunu sarsması nedeniyle insanların doğru bilgiye erişiminde zorluklar yaşayabileceği belirtilmektedir. Bu nedenle, devlet tarafından verilen güvenilir bilgilerin önemi vurgulanmaktadır. Yazı ayrıca, depremin sadece doğrudan etkilenenleri değil, olaylara tanık olanları da psikolojik olarak etkileyebileceği ve travma sonrası stres belirtilerine neden olabileceği konusunda uyarıda bulunmaktadır. Sonuç olarak, depremlerin bireyler ve toplumlar üzerindeki psikolojik etkilerinin farkında olunması ve etkili müdahalelerin sağlanması gerektiği vurgulanmaktadır.

**Anahtar kelimeler:** deprem psikolojisi, güvenilir bilgi, travma tepkileri, toplumsal etki.

Geliş tarihi / Received: 27.02.2023 Kabul tarihi / Accepted: 02.03.2023

<sup>1</sup>Cag University Faculty of Arts and Sciences / Türkiye

Address for Correspondence / Yazışma Adresi: Şükrü Uğuz, Cag University Faculty of Arts and Sciences / Türkiye  
drsuguz@gmail.com

Uguz S. The Invisible Devastation of Earthquakes: Their Effects on People's Psychological Health. TJFMPC, 2023;17(1): 6-9

DOI:10.21763/tjfmpe.1256896

Sayın Editör;

Son günlerde yaşadığımız ve hala devam eden depremler, ağır bireysel ve toplumsal psikolojik sonuçlara neden olabilecektir. Bu durumda halkın ilk başvuracağı kişiler aile hekimleri olacaktır için bu yazıyı kaleme almak istedim.

### **Deprem Neden Ciddi Psikolojik Sıkıntılara Neden Olur?**

Depremde göçük altında kalmak demek, çaresizce ölümü beklemek, insanların en şiddetli korkusu olan “diri, diri gömülmek” anlamına da gelmektedir. Bu tahammül edilmesi çok zor bir duygudur. Eğer göçük altından bir şekilde çıkılabildiyse bile, kişinin işini, birikimlerini, evini, otomobilini kaybetmesi, bugüne kadar yaşadığı hayatın sona ermesi, çok farklı, yeni ve zorlu bir yaşama doğması demektir. Daha önce kendi kendine yetebilen biri iken, şimdi hiç tanımadığı birinin arabasına sığınan, yemek için sıraya giren bir insan haline dönüşmüştür. Bu nedenle “deprem ve sonrası”, psikolojimizi diğer travmalardan çok daha farklı olarak etkilemektedir. Bütün bu dezavantajlarının yanı sıra deprem, “doğal” bir afet olduğu ve toplumun genelini etkilediği için, bireysel travmalara göre bir miktar daha kolay atlatılabilmektedir.

Deprem yol açtığı en önemli sorunlardan bir diğeri de, kişilerin yaşadığı güvenli alanın tahrip olması ve bu nedenle kişilerin temel güven duygularının sarsılmasıdır. Temel güven duygusu sarsılan kişiler, artık bilgilerin doğruluğunu araştırma yetisini kaybedip duyduklarına kolayca inanmaya başlayabilir ve kolayca yönlendirebilirler. Bu durumun giderilmesi ancak devlet tarafından verilecek güvenli bilgiler ile mümkündür. Eğer devlet açıklamalarda sessiz kalırsa, bu kez iyi niyetli ama toplumu daha da telaşa sürükleyecek bilim insanlarının ya da kötü niyetli insanların toplum üzerindeki etkisi artabilmektedir. Bu konuda pandemi günlerinde yaşadığımız çok güzel bir örnek vardı; pandemi ile ilgili alanda devlette ya da bağımsız çalışan güvenilir bilim insanlarından oluşan bir bilim kurulu oluşturulmuş ve bir şekilde bu kuruldan gelen bilgiler kaynağı belirsiz bilgilere inanmamayı ve toplumun doğru yoldan bilgilendirilmesini sağlamıştır. Tıpkı pandemi döneminde olduğu gibi deprem ile ilgili de bir bilimsel kurul oluşturulmalı ve bu kurulda devlet kurumları, akademisyenler ve sahada çalışan özel sektör temsilcileri bulunmalıdır. Deprem ile ilgili de toplumun duyması ve bilmesi gereken bilgiler, “Adana’ya dikkat edin” gibi genel bir saptamayı içermemelidir. Toplum bu bilgiyle ne yapacağını da bilmelidir. Örneğin; ana caddelere otomobil park etmeyin çünkü herhangi bir durumda size ulaşmamız zor olacaktır, hasarlı evlere girmeyin, şu semtleri boşaltın, ...(?) katlı evlere ikinci bir uyarıya kadar çıkmayın gibi somut bilgi ve uyarılar gerekmektedir

### **Deprem ve Sonrasında Yaşanan ve Yaşanmaya Devam Eden Karmaşa Bireyleri Nasıl Etkilemiştir?**

Psikiyatrik açıdan ele alındığında, insanların etkilenmesi için artık depremi direkt yaşamaları gerekmemekte, olaylara tanık olmaları da psikolojik sorunlara yol açabilmektedir. Ancak tabii ki en çok etkilenenler depremin merkezinde, ölüm tehlikesi yaşamış, sevdiklerini kaybetmiş, onların ölümlerine şahit olmuş kişilerdir. Bu kadar büyük bir travmaya maruz kalan kişilerde ortaya çıkacak belirtiler de çok şiddetli ve yıkıcı olacaktır.<sup>1</sup>

Travma karşısında üç tip tepki görülmektedir: Savaşmak, kaçmak ya da donup kalmak (ilk anda şaşkınlık sonrasında ne olup bittiğini anlamakta zorluk çekme vb). Savaş ya da kaç tepkileri olay anı için kısa süreli normal tepkilerdir. Korku, panik, çarpıntı, terleme, kas gerginlikleri beklenen normal tepkilerdir. Ancak bu tepkilerin uzun sürmesi, artık güvenli bir ortamdayken bile kaç ya da savaş tepkilerinin devam etmesi psikolojik sorunların başladığına işaret etmektedir.

Deprem sırasında o kadar çok bilgi beyne yüklenmiştir ki birey bunu düzenlemekte zorluk çekmektedir. Normalde bunların olmasını beklememektedir. Hayatını böyle planlamamıştır. “Ben iyi bir insanım, düzenli yaşarım, insanlara saygılıyım, beklediğim yaşantı, yaşlanma ve yaşlılık hastalıklarına sahip olarak, onlarla birlikte yaşayıp ölmekti” düşüncelerini kafasından atamaz. Ama birdenbire devasa bir şok olmuş ve birey bu bilgiyi artık doğru düzgün işleyemez ve tekrar, tekrar düşünce alanına sanki şimdi oluyormuş gibi getirmeye başlamaktadır. Maç izleyen fanatik taraftarları düşünün, aynı sahneyi daha iyi anlayabilmek için yavaş çekim, farklı açılar, tekrar tekrar izleyerek anlamaya çalışırlar. Beyin de böyle yapmakta ve beyinde olay sindirilmeye çalışılmaktadır. Eğer sindirilemezse, geniş getirme (ruminasyon) dediğimiz olay gerçekleşmektedir. Bu kişilerin, olayı anlamlandıramadıkları için uyuyamamaları çok normaldir. Çünkü yaşadıklarını sindirinceye kadar bunları düşünmeye devam edeceklerdir. Bu kişileri uyutmaya çalışmak doğru bir yaklaşım değildir. Yani, anksiyolitik ilaçlar kullanmak bu kişiler için uygun değildir. Bu kişiler eğer uyutulurlarsa, bu kez tam anlam veremeden olayları belleğe kaydedecekler ancak bu olayları patolojik, bölük pörçük anılar şeklinde saklayacaklardır. Oysa yukarıdaki tepkiler birkaç hafta içinde yaşam kalitesini bozmayacak şekilde “üzücü bir anı” haline dönebilirse belli bir süre sonra kendiliğinden düzelecektir.

### **Dikkat Etmemiz Gereken Sağlıksız Tepkiler Nelerdir?**

En çok dikkat edilmesi gereken tepki donma tepkisi dediğimiz “disosiyatif” belirtilerdir. “Deprem sırasında donup kaldım, şaşkın bir şekilde tavandaki avizeye bakıp duruyordum, hiç tepki veremedim, aşağıya nasıl indim

hiç hatırlamıyorum, sanki bunlar benim başımdan geçmedi de ben bir film izledim gibi” şeklinde tanımlanan tablolar önce akut stres bozukluğu, ardından da travma sonrası stres bozukluğuna dönüşebilmektedir.

Bir diğer dikkatle ilgilenilmesi gereken konu ise kişinin kendini suçlamasıdır. Yaşanan kayıplar nedeniyle kendini suçlama, “yeterince yardımcı olamadım mı?”, “acaba elimden gelen bir şeyler vardı da ben kaçındım mı?”, “onlar orada soğukta göçük altında iken ben burada yemek yiyemem, rahat uyuyamam!” şeklindeki düşüncelerdir ve bu düşüncelere “sağ kalanın suçluluk düşünceleri” denmektedir. Kişi, depremde yaşanan zararlardan dolayı kendini suçlayabileceği gibi, deprem sırasında aldığı kararlardan dolayı da kendini suçlayabilmektedir. Bunun yanı sıra yıkıcı düşünceler ile mücadelede de zorluk çekme görülebilmektedir. “Göçük altında zor anlar yaşamışlar mıdır, çocukları yardım istediği halde yardım edememiş ve neler hissetmişlerdir, hemen ölmüşler midir?”. Hastaların çoğu göçük altında sıkışıp nefes alamamak yerine hemen ölmeyi istediklerini belirtmektedirler. Bu düşüncelerin varlığı oldukça insani ve doğaldır. Fakat bu düşüncelerin uzun sürmesi ve artık kişinin yaşam kalitesini bozması ise klinik anlam taşımaktadır. Bu düşüncelerden kurtulmak için rahatlatıcı ilaçlar kullanmak da yine yarardan çok zarar getirmektedir.

### **Kimlere Dikkat Edilmelidir?**

Daha önce herhangi bir travmatik yaşantısı olanlar,

Daha önceden psikiyatrik tedavi almış veya halen psikiyatrik tedavi almakta olanlar,

Sosyal destekten adil olarak yararlanamayanlar (mağdur kişiler imkanların kısıtlılığını değil, kısıtlı da olsa imkanların adil olarak dağıtılmamasını sorun etmektedir),

Dissosiyatif belirtileri olanlar (donup kalma, yabancılaşma gibi),

Kendilerini aşırı derecede suçlayanlar,

Abartılı uyarılma belirtileri gösterenler (ses, sarsıntı vb),

İstirahat kalp atım sayıları 70 ve üzerinde olanlar,

Rüyalarında tekrar tekrar travmatik anıyı yaşayıp, uyku ve yaşam kalitesi bozulanlar,

Göçük altında kalan, yakını kaybeden kişiler,<sup>2</sup>

Göçükte yardım isteyen insanlara yardım edemeyen kişiler (yardım çığıllıklarını duymak ama yardım edememek),

Herhangi bir engeli olan (doğumu yakın gebeler, yeni doğum yapmış, yeni ameliyat olmuş hastalar gibi) ve depremden kaçamayacak kişiler ve

Tüm bunlar yanı sıra deprem alanında gönüllü olarak çalışan ancak bu konuda bir eğitimi olmayan sağlık çalışanlarının da travmatize olmuş olabileceğine dikkat etmek yerinde olacaktır.

### **Neler Yapabiliriz?**

Psikolojik ilk yardım: Psikolojik ilk yardımın amacı, insanların acil ihtiyaçlarını karşılamak, zarar görmüş insanları rahatlatmak, yoğun duygusallığı azaltmak ve uzun dönemde otaya çıkabilecek psikopatolojileri önleyebilmektir.

Psikolojik ilk yardımın temel ilkeleri şunlardır:

Güvenlik sağlama: İnsanların güvenliğini sağlamak, fiziksel ve duygusal olarak zarar görmelerini önlemek için önceliklidir.

Bilgi ve haberleşme ihtiyacının sağlanması

Kayıplarının yaşanmasına destek olmak (yas)

Fiziksel koşullar sağlandıktan hemen sonra yapılacaklar:

Duygusal destek: İnsanların duygusal ihtiyaçlarına, tepkilerine duyarlı olmak ve onlara uygun duygusal destek sağlamak. Akıl vermeden dinleyebilmek ve anlamaya çalışmak.

Uygun olmayan sosyal medya kaynaklarından travmayı pekiştiren yayınların izlenmesini engellemek.<sup>3</sup>

Depremzedelere yapabileceğimiz öneriler:

Belirtilerin “anormal bir duruma” verilen tepkiler olduğunu ve önemli olanın yaşam kalitesinin bozulmaması olduğunu anlatabilmek.

Aklındaki yinelenen düşüncelerin belli bir noktaya kadar doğal olduğunu, düşüncelerden kurtulmak gibi yersiz bir uğraşa girmemelerini, günlük hayatın içinde olmaya devam etmelerini istemek.

Çok yıkıcı bir durum yaşadığınızı unutmayın, buna verdiğiniz tepkiler farklı olabilir tepkilerinize kızmayın (“neden çok ağlıyorum” gibi).

Makul, tanıdık ve güvendiğiniz insanlarla vakit geçirin.

Güvendiğiniz insanlarla duygularınızı deneyimlerinizi paylaşın. Eğer konuşmak istemezseniz kendinizi zorlamayın.

Duyularınızı ifade etmek için bir günlük tutun veya resim yapmak gibi başka yollar bulun.

Günlük normal bir rutin korumaya çalışın. Gününüzü yapılandırın.

Yorgun hissediyorsanız kendinize dinlenme zamanı verin. Düzenli yürüyüşler de çok önemlidir.<sup>4</sup>

### **Travmatik Anıların Konuşulması Uygun Mudur?**

Eğer bu konuda tecrübeli değilseniz, hasta ile sıkı ve önceden beri kurulmuş güvenli bir bağınız yoksa, hastanın belirti düzeyi çok şiddetli ise konuların sizin tarafınızdan açılması uygun değildir.

## Kaynaklar

1. Norris FH, Friedman MJ, Watson PJ, Byrne CM, Diaz E, Kaniasty K. 60,000 disaster victims speak: Part I. An empirical review of the empirical literature, 1981-2001. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes* 2002;65(3):207-239.
2. Yoo SY, Noh JW. Trauma experience of the 2011 earthquake in Korea: Post-traumatic stress and psychological changes. *Psychiatry investigation* 2012;9(4):331-337.
3. Kilic C, Ozguven HD. The psychological consequences of the 1999 earthquake in Turkey. *Disasters* 2009;33(1):103-120.
4. Australian Psychological Society. Recovering from anatural disaster: Promoting safety, comfort and help after a disaster. <https://psychology.org.au/getmedia/49175b2c-9e9e-44df-a8a6-630333bb8290/20aps-is-recovering-from-natural-disasters-p1.pdf>. Accessed March 1, 2023.