

DOI: 10.5281/zenodo.15056176

Geliş Tarihi/Received: 09.04.2024

Kabul Tarihi/Accepted: 24.02.2025

Derleme/Review

Deprem Sonrası Post-Travmatik İyileşmede Yaşlı Yetişkinlerin Desteği

Support of Older Adults in Post-Traumatic Recovery After Earthquakes

Selman Bölükbaşı¹ ¹ İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Gerontoloji Bölümü, Malatya, Türkiye

ÖZ

Depremler, doğal afetler arasında en yıkıcı ve travmatik olanlardan biridir. Yaşlı nüfusun artmasıyla birlikte, doğal ve teknolojik felaketlere maruz kalma riski de artmaktadır. Bu tür felaketler, yaşlılar için ciddi sorunlar doğurabilir ve genellikle savunmasız bir grup olarak kabul edilirler. Ancak, yaşlılar, sahip oldukları yaşam deneyimleri ve risk algılarıyla afet yönetimine önemli katkılarda bulunabilirler. Bu nedenle, afet planlama ve acil durum karar alma süreçlerinde yaşlıların aktif olarak yer alması gereklidir. Onların yaşam deneyimleri ve sosyal bağları, afetlerin etkileriyle başa çıkmada kritik bir rol oynar. Bu nedenle, afet planlama ve acil durum karar alma süreçlerinde yaşlıların perspektifinden faydalanılmalıdır. Yaşlı yetişkinler, önceki afet deneyimleri ve sahip oldukları bilgelikle topluluğa rehberlik edebilir, dayanıklılığı artırabilir ve psikolojik destek sağlayabilirler. Bu destek aynı zamanda genç nesillere de ilham verebilir ve toplumun ruh sağlığını güçlendirebilir. Bu sebeplerle, yaşlıların travma sonrası dönemdeki rolü ve ihtiyaçları göz önünde bulundurularak, politika yapıcılar ve toplumun diğer kesimleri tarafından uygun önlemler alınmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Depremler, yaşlı, afetler, geriatri, psikososyal destek sistemleri.

ABSTRACT

Earthquakes are among the most devastating and traumatic natural disasters. With the increasing elderly population, the risk of exposure to natural and technological disasters is also rising. Such disasters can pose serious problems for the elderly and are often considered a vulnerable group. However, the elderly can make significant contributions to disaster management with their life experiences and risk perceptions. Therefore, it is necessary for them to actively participate in disaster planning and emergency decision-making processes. Their life experiences and social connections play a critical role in coping with the effects of disasters. Therefore, their perspective should be utilized in disaster planning and emergency decision-making processes. Elderly adults can guide the community with their previous disaster experiences and wisdom, enhance resilience, and provide psychological support. This support can also inspire younger generations and strengthen the mental health of society. Therefore, considering the role and needs of the elderly in the post-trauma period, appropriate measures should be taken by policymakers and other sectors of society.

Keywords: Earthquakes, aged, disasters, geriatrics, psychosocial support systems.

Giriş

Depremler, doğal afetlerin en yıkıcı ve travmatik olanlarından biridir. Yaşlı nüfusun artmasıyla birlikte, doğal ve teknolojik felaketlere maruz kalma riski de artmaktadır. Bu tür felaketler, yaşlılar için ciddi sorunlar doğurabilir ve genellikle savunmasız bir grup olarak kabul edilirler. Ancak, yaşlılar, sahip oldukları yaşam deneyimleri ve risk algılarıyla afet yönetimine önemli katkılarda bulunabilirler. Dolayısıyla, afet planlama ve acil durum karar alma süreçlerinde yaşlıların aktif olarak yer alması gereklidir.

Yaşlı bireylerin önceki afet deneyimleri, kişisel dayanıklılık modelleri ve pratik bilgi kaynakları olarak işlev görebilir. Afet yönetimi sürecinde, bu deneyimlerin, kriz sırasında topluluğun dayanıklılığını artırmak ve etkili çözümler geliştirmek açısından kritik bir rol oynadığı gözlemlenmektedir. Ayrıca, yaşlılar, topluma sağladıkları destek ve hizmetlerle psikolojik iyi oluşun önemli aktörleri olabilirler. Özellikle afet sonrası dönemde, yaşlılar, toplumun iyileşme sürecinde önemli bir rol üstlenebilir ve dayanışma kültürünü güçlendirebilirler. Depremlerin etkilerini en aza indirmek ve post-travmatik iyileşmeyi desteklemek için, yaşlı yetişkinlerin desteği büyük önem taşımaktadır. Depremler sonrası post-travmatik iyileşme sürecinde, yaşlı yetişkinlerin desteği büyük önem taşımaktadır.¹ Yaşlıların sahip olduğu yaşam deneyimleri ve risk algıları, afet yönetimi süreçlerinde önemli bir rol oynayabilir. Yaşlı bireylerin önceki afet deneyimleri, kişisel dayanıklılık modelleri ve pratik bilgi kaynakları olarak kullanılabilir. Bu nedenle, afet planlama ve acil durum karar alma süreçlerinde yaşlıların perspektifinden yardım ve katkı sağlanmalıdır.²

Yaşlı Yetişkinlerin Travma Sonrası İyileşmedeki Rolü

Deneyim ve Bilgelik

Yaşlı yetişkinler, uzun yıllar boyunca pek çok zorluğun üstesinden gelmiş ve travmatik deneyimler yaşamış kişilerdir. Bu nedenle, deprem sonrası iyileşme sürecinde sergiledikleri dirençli tavır ve sunduğu duygusal destekle, genç kuşaklara önemli rol modelleri olarak hizmet edebilirler. Yaşlı yetişkinlerin kazandıkları deneyim ve elde ettikleri yaşam bilgeliği, diğer etkilenen kişilerin travma sonrası stresle başa çıkma becerilerini güçlendirir.

Deprem yaşamış yaşlı bireyler, ruh sağlığı sorunları yaşamalarına rağmen, dayanıklılıkları ruh sağlığını geliştiren önemli bir faktördür.³ Dayanıklılık; psikolojik sağlamlık, bir krizle zihinsel ve duygusal olarak başa çıkabilme veya kriz öncesi duruma hızla dönebilme yeteneğidir.⁴ Afete dayanıklılık, bireylerin veya toplulukların afetten öğrenme ve sosyal ağları, yapıları ve gelecekteki olaylarla başa çıkma becerilerini geliştirme kabiliyetini ifade eder.⁵ Doğal afetlerle karşı karşıya kaldıklarında, yaşlı bireyler genellikle dayanıklıdır.⁶

Deprem sonrası yaş ve duygusal tepkiyi inceleyen bir araştırma, önceki deprem deneyiminin daha düşük deprem sonrası depresyon puanlarıyla ilişkili olduğunu belirtmektedir.⁷ Literatürde; depremlerden sonra yaşlı bireylerin daha fazla risk altında olmasına rağmen, depremlerde genç insanlara göre daha az akıl sağlığı sorunu yaşadığı ve yaşlıların daha dayanıklı olduğunu belirten çalışmalar vardır.⁸

Deprem yaşayan yaşlı bireyler arasında dayanıklılığı artıran faktörleri inceleyen bir sistemli inceleme, bu faktörleri demografik, fiziksel, psikolojik, manevi ve sosyo-kültürel faktörler olarak kategorize ederek, önceki deneyim, sosyal destek ve maneviyatın ortak faktörler olduğunu bildirmektedir.⁸ Bir başka çalışmada; yaş, medeni durum, okuryazarlık durumu, mevcut düzenli kişisel gelir, mevcut sağlık sorunu, sağlık merkezlerine sık ziyaretler, depremlerden sonra algılanan yaşam kalitesi değişiklikleri ve algılanan sosyal desteğin yaşlı afet mağdurları arasında dayanıklılıkla istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu belirtmektedir.⁹

Toplumsal Bağlar

Yaşlı yetişkinler, toplumun diğer kesimlerine göre daha güçlü sosyal bağlara sahiptirler. Aile üyeleri, yakın arkadaşlar ve komşuları ile kurduğu ilişkiler, travma sonrası iyileşme sürecinde önemli bir destek kaynağı oluşturur. Bu bağlar, yaşlı yetişkinlerin kendi ihtiyaçlarının yanı sıra diğer etkilenen kişilerin de ihtiyaçlarını karşılamalarına yardımcı olur. Yaşlılar, bu sayede daha güçlü bir toplumsal ağ oluşmasına katkıda bulunur.

Sosyal destek, bireylerin ağ üyelerinden aldıkları somut veya somut olmayan kaynakların sağlanması olarak tanımlanabilir.¹⁰ Bu kavram çok yönlüdür ve duygusal destek, enstrümantal destek, değerlendirme desteği ve bilgilendirme desteği gibi çeşitli türleri içerir.¹¹ Yaşlı yetişkinlerin sosyal destek almalarının yanı sıra aynı zamanda destek sağladığı, çift yönlü bir ilişkiye rastlanmaktadır. Örneğin, yaşlı yetişkinler nesiller arasında bakım ve maddi destek sağlarken aynı zamanda enstrümantal destek alabilirler.¹² Yaşlı yetişkinler, yaşam süreçlerinde edindikleri sosyal bağlar ve deneyimler sayesinde afetlerle başa çıkma sürecinde önemli bir rol oynamaktadırlar. Güçlü sosyal destek ağları, doğal afetlerin ardından psikolojik iyileşme sürecinde belirgin bir etkiye sahiptir.¹³ Bu destek ağı, yaşlı yetişkinlerin arkadaşları, aile üyeleri, komşuları ve topluluk üyeleriyle kurdukları sağlam ilişkileri içerir. Bu ağ, yaşlı yetişkinlerin afet sonrası travmayla başa çıkmasına yardımcı olurken duygusal desteklenmelerini, güvenli hissetmelerini ve yaşamlarında anlam ve amaç bulmalarını kolaylaştırır.¹⁴ Afet sonrası dönem, toplulukların dayanışma ve iş birliği ihtiyacını artırır. Yaşlı yetişkinlerin toplumsal bağları, toplulukların bu zorlu süreçte bir araya gelmesine ve birbirlerine yardımcı olmasına yardımcı olabilir.¹⁵ Araştırmalar, yaşlı yetişkinlerin, kanaat önderleri ve yerel kuruluşlarla iş birliği yaparak afet öncesi ve sonrası hazırlık süreçlerinde etkili roller üstlendiğini göstermektedir.¹⁶ Ayrıca, yaşlı yetişkinler genç kuşaklara afet öncesi planlama, acil durum hazırlığı ve dayanıklılık konularında rehberlik ederek topluluğun afetlere karşı daha dirençli hale gelmesine yardımcı olabilirler.¹³

Depremler, ani olarak yaşamları değiştiren ve toplumun her kesimini etkileyen olaylardır. Bu afetler, fiziksel zararın ötesinde psikolojik etkileri de beraberinde getirir. Afetlerin yol açtığı travma, korku ve kayıplar, toplum üyelerinin ruhsal sağlığını derinden etkileyebilir.¹⁷ Ancak, yaşlı yetişkinlerin deneyimleri ve topluluk bağları, doğal afetlerin etkileriyle başa çıkmada kritik bir rol oynar.¹³ Toplumsal bağlar, yaşlı yetişkinlerin yanı sıra tüm toplum üyelerinin bir araya gelerek dayanışma içinde hareket etmelerini sağlar.¹⁸ Bu bağlar, deprem sonrası psikolojik iyileşme sürecinde kritik bir rol oynar. Topluluklar, depremlerin hemen ardından, acil yardım ve desteğin sağlanması sürecinde büyük önem taşır.¹⁹ Yaşlı yetişkinler, toplulukları içindeki diğer bireylerle birlikte dayanışma içinde çalışarak, acil yardıma erişim ve temel ihtiyaçlarının karşılanması gibi acil dönemdeki zorlukları atlatabilirler. Bu süreçte birlikte çalışmanın gücü, psikolojik olarak travmatik olayları işleme ve kabul etme sürecini kolaylaştırır.¹³ Deprem sonrası iyileşme sürecinde toplumsal bağlar, insanların birbirlerine destek verdiği, duygusal ve fiziksel ihtiyaçların karşılandığı bir ortam sağlar. Yaşlı yetişkinler, topluluklarına aktif bir şekilde katılarak, genç nesillere rehberlik ederek, topluluklarının yeniden yapılanma sürecinde önemli bir rol oynarlar. Bu bağlar sayesinde, insanlar travmatik olaylarla başa çıkmak için gerekli gücü ve motivasyonu bulabilirler.¹³

Psikolojik Sağlamlık

Yaşlı yetişkinler, geçmişte karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma deneyimleri sayesinde psikolojik sağlamlık geliştirmişlerdir. Bu sağlamlık, deprem sonrası travma ile daha etkin bir şekilde baş etmelerini sağlar. Ayrıca, yaşlı yetişkinler diğer etkilenen kişilere, stresle başa çıkma teknikleri ve dayanıklılık stratejileri konusunda rehberlik edebilirler. Bu şekilde, toplumun tüm kesimlerinin travma sonrası iyileşme sürecine katkıda bulunurlar.

Yaşlı bireylerin deneyimleri ve yaşam bilgisi genellikle genç nesiller için büyük bir değer taşır. Onların sağlamlık ve rehberlik anlayışı, toplumun travma sonrası iyileşme sürecinde önemli bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, yaşlı yetişkinlerin tecrübelerinden yararlanarak, toplumun travma sonrası

dönemde daha güçlü bir dayanışma içinde olması sağlanabilir. Ayrıca, yaşlı bireylerin psikolojik sağlık konusunda topluma rehberlik etmeleri, gençlere ilham kaynağı olabilir ve bu sayede toplumun ruh sağlığını güçlendirebilir.¹⁹ Yaşlı yetişkinlerin, geçmişte karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma deneyimleri ve geliştirdikleri psikolojik sağlık, onlara travmatik olaylar karşısında daha dirençli olma yeteneği verir. Yaşlı yetişkinlerin psikolojik sağlamlığının toplum için sağladığı faydaların yanı sıra, bireysel düzeyde de önemli etkileri bulunmaktadır. Bu sağlık, yaşlı bireylerin kendilerine olan güvenlerini artırabilir ve yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde karşılaşılabilecekleri zorluklarla daha etkin bir şekilde başa çıkmalarını sağlayabilir. Ayrıca, genç nesiller için de yaşlı yetişkinlerin psikolojik sağlık konusundaki rehberliği ve örnek alınacak duruşları, gelecek kaygısı yaşayan bireylere ilham verebilir ve onların kendi zorluklarıyla baş etmelerine yardımcı olabilir.¹³

Bu sebeplerle, toplumun yaşlı bireylere olan bakış açısının psikolojik sağlamlığın önemini vurgulayacak şekilde şekillendirilmesi ve onların deneyimlerinden daha fazla faydalanılması gerekmektedir. Yaşlı yetişkinlerin bilgelikleri, dayanıklılıkları ve travma sonrası iyileşme sürecine katkıları, toplumun her kesimi için önemli bir değere sahiptir ve bu değer her fırsatta vurgulanmalıdır. Bu sayede, toplumun ruh sağlığına katkıda bulunabilecek bir kaynağın daha etkin bir şekilde kullanılması sağlanabilir.

Yaşlı Yetişkinlerin Travma Sonrası Stresle Başa Çıkma Stratejileri

Yaşlı yetişkinler, depresyon gibi travmatik olayların ardından stresle başa çıkmada özel stratejiler kullanabilirler. Bu stratejiler, yaşam tecrübelerinden ve kültürel miraslarından güç alarak geliştirilen etkili yöntemlerdir.²⁰ Örneğin; dua etme, meditasyon veya yoga gibi manevi pratikler, yaşlıların stres ve kaygıyla başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Aynı zamanda, geleneksel yemek pişirme, el sanatları veya bahçe işleri gibi aktiviteler de onlara huzur ve rahatlık verebilir. Yaşlı yetişkinler ayrıca, eski dostlarıyla veya yakın aile üyeleriyle sık sık iletişim kurmak suretiyle sosyal destek ağlarını güçlendirebilirler. Bu sayede, yaşadıkları travmayı paylaşabilir, birbirlerini teselli edebilir ve ortak başa çıkma yöntemleri geliştirebilirler. Bunun yanı sıra, geçmişte başa çıktıkları benzer travmatik olaylardan ders çıkararak, yeni duruma uyum sağlamada daha esnek ve dayanıklı olabilirler.

Sonuç

Depresyon sonrası iyileşme sürecinde yaşlı yetişkinlerin ihtiyaçları ve kırılganlıkları göz önüne alınmalıdır. Güçlü bir politika çerçevesi ile onlara yönelik psikolojik destek, sosyal içerme, ekonomik güvenlik ve kapsamlı sağlık hizmetlerinin sunulması hayati önem taşımaktadır. Bu sayede yaşlılar, travma sonrası dönemi daha iyi atlatabilecek ve topluma tam anlamıyla yeniden entegre olabileceklerdir. Yerel yönetimler, sivil toplum kuruluşları ve sağlık kurumlarının ortak çalışmaları bu politikaların hayata geçirilmesinde büyük rol oynayacaktır. Ayrıca, yaşlı yetişkinlerin kendilerini güvende ve değerli hissetmeleri için toplumsal farkındalığın artırılması da önemlidir.

Teşekkür ve/veya Açıklama: Bu çalışma, II. Uluslararası Geriatri ve Gerontoloji Buluşmaları "Afet Gerontolojisi: Afetlerde Geriatristlerin ve Gerontologların İş Birliği" sempozyumunda sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Kaynaklar

1. Temiz M, Özdoğan B, Hızlı G. Psikolojik Yardım Alma Tutumları, İşlevsel Olmayan Tutumlar ve Benlik Saygısı İlişkisi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*. 2021;5(3):1056-1078.
2. Yavuz C, Bölükbaşı S, Tekin N. The role of older adults in psychological recovery after natural disasters. *Natural disasters and Older Adults*. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2024.
3. Wulff K, Donato D, Lurie N. What is health resilience and how can we build it? *Annual review of public health*. 2015;36:361-374.
4. Norris FH, Friedman MJ, Watson PJ, et al. 60,000 Disaster Victims Speak: Part I. An Empirical Review of the Empirical Literature, 1981—2001. *Psychiatry*. 2002;65(3):207–239.

5. Timalisina R, Songwathana P, Sae-Sia W. Factors explaining resilience among Nepalese older adults experiencing disasters: A cross-sectional study. *International Journal of Disaster Risk Reduction*. 2022;69:1-15.
6. Shrira A, Palgi Y, Hamama-Raz Y, et al. Previous exposure to the world trade center terrorist attack and posttraumatic symptoms among older adults following hurricane sandy. *Psychiatry*. 2014;77(4):374–385.
7. Knight BG, Gatz M, Heller K, et al. Age and emotional response to the Northridge earthquake: A longitudinal analysis. *Psychology and Aging*. 2000;15:627–634.
8. Seplaki CL, Goldman N, Weinstein M, et al. Before and after the 1999 Chi-Chi earthquake: Traumatic events and depressive symptoms in an older population. *Social Science & Medicine*. 2006;62(12):3121-3132.
9. Timalisina R, Songwathana P, Sae-Sia W. Resilience and its associated factors among older disaster survivors. *Geriatric nursing*. 2021;42(6):1264-1274.
10. Song L, Son J, Lin N. Social support. *The SAGE handbook of social network analysis*. Vol 9. Los Angeles: SAGE; 2011.
11. Berkman LF, Glass T. Social integration, social networks, social supports and health. *Social epidemiology*. New York, NY, USA: Oxford Press; 2000.
12. Keefe JM, Fancey PJ. Work and Eldercare: Reciprocity Between Older Mothers and Their Employed Daughters. *Canadian Journal on Aging*. 2002;21(2):229-241.
13. Davey JA, Neale J. *Earthquake Preparedness in an Ageing Society Learning from the experience of the Canterbury Earthquakes*. Wellington: Victoria University of Wellington New Zealand; 2013.
14. Howard A, Blakemore T, Bevis M. Older people as assets in disaster preparedness, response and recovery: lessons from regional Australia. *Ageing & Society*. 2017;37:517-536.
15. Duval TS, Mulilis JP. A person relative to event (PrE) approach to negative threat appeals and earthquake preparedness: a field study. *Journal of applied social psychology*. 1999;29(3):495-516.
16. Tuohy R, Stephens C, Johnston D. Older adults' disaster preparedness in the context of the September 2010–December 2012 canterbury earthquake sequence. *International Journal of Disaster Risk Reduction*. 2014:1-10.
17. Kukuoglu A. Doğal Afetler Sonrası Yaşanan Travmalar ve Örnek Bir Psikoeğitim Programı. *Afet ve Risk Dergisi*. 2018;1(1):39-52.
18. Andrew MK. Social Vulnerability in Old Age. *Brocklehurst's Textbook of Geriatric Medicine and Gerontology, 8th Edition*. Philadelphia: Elsevier; 2017.
19. Karataş K, Şeker A, Erdoğan N. Deprem Sonrasında Kocaeli'nde Bir Geçici Yerleşim Alanında Yaşayan Aileler ve Sorunları. Paper presented at: Sosyal Hizmet Sempozyumu 2001: Deprem ve Sosyal Hizmetler, 2002; Ankara.
20. Bölükbaşı S. *Sosyal Yardıma Başvuran Yaşlıların Sosyoekonomik ve Sosyokültürel Özellikleri: Karşılaştırmalı Bir Çalışma*. İzmir 2018. Yüksek lisans Tezi.