

SAVAŞ YORGUNLUĞU

Muzaffer ÇETİNGÜÇ*, Mustafa ALAN**

Çıkar çatışmalarının, anlaşmazlıkların hiç bitmediği dünyamızda, en fazla karşı çıkanların bile savaşa hazırlıklı olmak zorunluluğu vardır. Savaş durumlarında yoğunlaşan her türden stressörlerin organik ve psikik bozukluklara yol açması çok muhtemel olduğundan askeri tıp uygulamaları önem kazanmaktadır. En azından caydırıcılık unsurunu gözönüne alarak ordu bulunduran ülkeler bu konular üzerinde çalışmalar yapmakta, askerleri sadece bedensel sağlıkları ile değil fakat psikolojik durumları ile de güçlü tutabilmenin ve zayıyatı en aza indirmenin çarelerini araştırmaktadırlar.

Psikiyatrik zayıyat oranlarının I. Dünya Savaşında % 10 (750.000 kişi); II. Dünya Savaşında %5 (530.00 kişi) olduğunun anlaşılması, konu üzerindeki dikkatleri arttırmıştır. Bu oran 1973 Arap-İsrail savaşının ilk günlerinde %60'lara çıkmışsa da, genelde %6-36 arasındadır (2, 4, 7, 17) ve askerlerin savaşma gücünü %10-50 kadar azaltabilmektedir (9).

Savaşta psikik bozukluklar gösteren askerlerin durumu, I. Dünya savaşında beyin sarsıntısı, ya da bomba gürültüsü ile beyinde hafif kanamalar sonucu oluşan şarapnel şoku, savaş şoku gibi adlandırmalarla anılmış; daha sonraları ise, savaş nevrozu, savaş stres reaksiyonu gibi terimler

kullanılmıştır (3, 6, 7, 16). Bugün, "savaş yorgunluğu" (combat fatigue, combat exhaustion, battle fatigue), daha yaygın olarak kullanılan bir kavramdır (4, 7, 9, 11, 13).

Cemal Madanoğlu anılarında, Kurtuluş Savaşına katılmış olan bazı subaylarda "ileri-geri davranışlar" gördüklerini; harbin vurgunıyla yaralı kabul ettikleri Deli Ruhi, Deli Fevzi gibi bu kişilerin "savaş yorgunu" olduklarını yazmaktadır (12). Balkan Harbi anılarını topladığı kitabında Hafız Hakkı Paşa bu kavramı, bozgunluk olarak isimlendirmekte (8); E. Maria Remarque ise cephe tutarağı (krizi) veya savaş nöbeti kavramlarını kullanmaktadır (14).

Gerçekten de savaşlar, kahramanlık filmlerindeki romantik sahnelerde görülmeyen pek çok zorluklar, fiziksel ve psikolojik baskılar içeren durumlardır. Savaşan insan, ailesinden ve sevdiklerinden uzakta, özgürlükleri ileri derecede kısıtlanmış, beslenmesi ve uykusu bozuk, hastalıklara oldukça müsait durumda ve sürekli ölüm, yaralanma ve esir düşme tehdidi altındadır. İlk kez feci ölüm ve yaralanma sahnelerine bu kadar yakın bulunmakta, ilk kez kendisi de insan öldürmektedir...

Bu yoğun baskılar uzun sürelerle ve sık sık yineleneninde, özellikle yatkın kişilerde psikik bozukluklar çıkabilir; düşmandan gelen her merminin üzerinde kendi adı yazıyormuş, sanki bu

* Doç. Dr. GATA. Hava ve Uzay Hekimliği ABD. Psikiyatri Uzm.

** Dr. GATA. Hava ve Uzay Hekimliği ABD. Psikiyatri Uzm.

savaştan sağ çıkamayacakmış gibi kaygılara kapılabilir. Ölüm endişesi kadar önemli bir başka duygu da, korktuğunun başkalarınca farkedileceği ve aşağılanacağı endişesidir (6, 14).

Sıradan insanlar korunma içgüdüleriyle savaştan uzak kalmaya yeltenirlerse de, bazen düşman tehdidi, bazende devletin zoru ile, korkularını bastırarak veya yücelterek savaşa katılırlar. Fakat kişiliklerinde savaşa istekle katılma meyli bulunanlarda bile, yoğun zorlanmalar altında açık veya örtülü biçimde savaş yorgunluğu belirtileri ortaya çıkabilir. Bu belirtilerin düzeyi, bireyin kişilik yapısı, ego gücü, karşılaşılan trajik olayın şiddeti ve süresi gibi değişkenlerle belirlenir (4, 5, 6, 7, 16).

SAVAŞ YORGUNLUĞU BELİRTİLERİ:

Psikosomatik tepkiler: Baş ağrısı, başdönmesi, karın ağrısı, bulantı, kusma, ishal, kabızlık, sık idrara çıkma, nefes darlığı, yorgunluk, titreme, terleme, çarpıntı, donma hissi, vs.

Histerik tepkiler: Vücut uyuşmaları, felçler, sağırılık, körlük, kekemelik, bayılma, vs.

Depresif tepkiler: Neşesizlik, ilgi ve istek kaybı, ağlama, iştahsızlık, uykusuzluk, bezginlik, alınganlık, intihar düşünceleri vs.

Davranışlarda yavaşlama: Durgunluk, sessizlik, ipe kapanma, unutkanlık, lakaydı, vs.

Davranışlarda hızlanma: Ajitasyon, saldırganlık, aşırı hareketlilik, panik, vs.

Absürd davranışlar: Düşman üzerine amaçsızca koşma veya çılgınca kaçma, kendi arkadaşlarına ateş açma, intihara kalkışma, hallüsinasyonlu diyaloglar kurma, çılglık atma, vs.

Yaralanma isteği: Yaşamsal olmayan bir yaralanma ile, onurlu ve meşru yoldan savaştan uzaklaşma çabası bazı askerlerde görülebilir (4, 7, 14).

Bu belirtilerin hiçbirisini göstermeden ve savaş yorgunluğunu hiç yaşamadan savaştaki görevlerini başarı ile yerine getirmiş, gözü pek, fedakar insanlar da vardır. Ancak böyle kahraman kişilerin ölçü alınarak bazı kişilik defektleri yüzünden savaşta zaafiyet gösterenlerin aşağılanması doğru değildir. Askeri psikiyatri, yetmezliğe düşen kişileri anlamak ve kollamak durumundadır; ayrıca, etik tartışmalara açık olarak da, bu kişilerin savaş motivasyonunu arttırmaya çalışır.

SAVAŞ YORGUNLUĞU YÖNETİMİ:

1. Askerlerin savaşta korku duymaları doğaldır; kişi görevini yaptığı sürece, hafif korku normal karşılanmalıdır. Ancak bir strateji olarak bu görmezlikten gelinmeli, mücadeleye yüreklendirici yaklaşımlarda bulunulmalıdır. Açık korku yakınmaları asla kabul edilemez; korku türevi somatizasyon ve temaruzlara da prim verilmemelidir.



SAVAŞ ESİRLERİ BAĞDAT TV'SİNDE İşkence sonrası yuz ifadeleri

2. Korkunun panik düzeyine vardığı olguların gruptan izole edilerek tedaviye alınmaları gerekir. Regresif, histerik, absürd ve eksite davranışların grup moralini bozması ve bunun bulaşıcı hastalık gibi yayılması olasılığı dikkate alınmalıdır.

3. Yaralıların tedavisi, cepheye en yakın yerde ve en kısa zaman dilimi içinde yapılmalıdır. Bu zaman 24-72 saati (1-3 gün) aşmamalıdır. Daha uzun süre devam eden tedaviler, ikincil kazançları özendirilmekte, askerlerin savaşa arzuları azalarak cephe gerisinde kalma gayretleri artmaktadır (3, 4, 7, 9). 1973 Arap-İsrail (Yom Kippur) savaşının ilk üçgününde cephe gerisine gönderilen yaralı 1500 İsrail askerinden 900'ü (%60) psikiyatrik nedenlerle cepheye dönmemiştir (2, 17).

4. Pekçok yaralının aynı sıralarda cephe hastanelerine gönderildiği savaşın en yoğun devrelerinde, ordunun savaş gücünü arttırmak uğruna, doktorların yaşam tehdidi altındaki en ağır yaralılara değil, kısa bir tedaviden sonra hemen cepheye geri gönderilebilecek durumdaki hafif yaralılara öncelik vermesi, tıp ahlakıyla çelişir gibi görünen, ama gerçekçi bir uygulama olarak geçerlidir.

5. Savaşta özellikle düşman saldırısının beklediği gergin zamanlarda askerlerin aktivite içinde tutulmaları, bir şeylerle meşgul edilmeleri, anksiyeteyi azaltmaktadır (4, 14).

6. Savaşın ara dönemlerinde askerlerin dinlenme ve eğlenmelerine özel bir önem verilmelidir. Aralıksız devam eden çatışmalarda ise, personel sayısı ve muharebe ihtiyaçları dikkate alınarak, belirli sayıda askerin münavebe ile, kendilerini yenilemelerine fırsat tanınmalıdır. R-R (Rest and Recreation) olarak kısaltılan bu periyotlarda askerlere uyku, dinlenme, ailesiyle haberleşme, giysilerini değiştirme, yıkanma, traş olma, sıcak yemek yeme ve eğlenme olanakları sağlanmalı, bu arada mümkünse kısa destekleyici psikoterapiler uygulanmalıdır (1, 4). Dinlenme periyotları standart olmamakla birlikte, Türk Ordusunda 1 aya 5 gün olarak belirlenmiştir.

ABD'de ise, savaş pilotlarına; haftada 1 gün ve her 6 haftada bir de, 7 gün izin verilmesi önerilmektedir.

7. Savaşta askerlerin belirli bir periyodun sonunda evlerine döneceklerini, kendileri için savaşın biteceği bir günün olduğunu bilmeleri, dayanıklılıklarını arttırmaktadır. Vietnam savaşında askerlere 12 aylık rotasyonlarla cephe görevi ve önceden belirli bir Cephe Gerisine Dönüş Günü (CGDG.) verilmiş, (bu kavramın İngilizce'si Date of Expected Return to Overseas- DEROS'dur). ve bunun savaş yorgunluğunu azaltarak yararlı olduğu anlaşılmıştır. Böylece yaralıların cephede tedavisi, R-R ve DEROS uygulamalarıyla psikiyatrik zayıflık oranları, Kore'de %3.7, Vietnam'da ise %1,5 gibi çok düşük oranlara indirilebilmiştir (3, 4).

8. Düşmana karşı duyulan kin ve nefret, öldürme suçluluğunu azaltmaktadır. Düşmanın barbar ve insanlık dışı kişiler olduğuna inanıldığı; düşmanın kendisi, milleti ve ülkesi için kötü emeller beslediği ve birçok kötülükler de yaptığının bilindiği durumlarda öldürme karşıtı ahlaki duygular bastırılabilir.

9. Ne için savaşıldığıнын ve haklı olduğunun bilinmesi, ulusal ideallerin bulunması, savaşın insanın motivasyonunu arttırmakta; amaçsız ve haksız gibi gelen savaşlarda ise, askerlerin fedakarlıkları azalmaktadır. Savaşın haklılığı üzerinde toplumsal konsensüs oluşturmada medya desteği çok önemlidir.

1991 Körfez Savaşında her iki taraf da bunu uygulamış, silah gücü kadar medya gücü de fazla olan taraf kazanmıştır. Bu filmin negatifi ise, 1973 savaşında Mısır tarafından uygulanmıştır: Mısır Enformasyon Servisi bazen kalp krizi geçirmiş gibi sessizliğe bürünüyor ve halk savaşın gidişini yabancı kaynaklardan izliyor; bazen de, "peygamberin askerleri Sina'ya çağırdığını rüyasında gören birisi" ile ilgili söylentiler yaymak gibi ucuz motivasyon çalışmaları yapıyordu. Hele, içinde İsrail ile ilgili bilgiler bulunduğu için Larousse Ansiklopedisinin bile sansüre uğratılması gibi

gayretkeşlikler, umulanın tersine olumsuz sonuçlar getirmekteydi... (10).

10. Dinsel inançlarıyla tevekkül tutumu içinde olan insanların, şehitlik ve gazilik gibi dinsel payelerin de yardımıyla savaş streslerini daha iyi tolere edebildikleri bilinmektedir. Bu nedenle askeri psikolojiye aşina, deneyimli ve aydın din adamlarının desteği yararlı olabilir.

11. Askerlerin, savaşta alacakları göreve uygun yapıda kişiler arasından seçilmiş, iyi eğitilmiş ve disiplinli olmaları, savaş streslerine dayanıklılıklarını arttıran temel unsurlardan bazılarıdır. Bu askerler ayrıca iyi bir liderin yönetimi altında ait oldukları grupla özdeşleşmiş durumda ve silah ve teçhizatlarına da güven duymakta iseler, yetmezliğe düşme olasılıkları leri derecede azalmış sayılabilir.

12. Savaş tümüyle bir kriz halidir, fakat savaşın içinde sık sık şiddetli kriz yaşantıları ortaya çıkabilir. Böyle zamanlarda lider konumunda olan kişilerin (komutan, doktor, din adamı,) krize müdahaleleri çok önemlidir. Korku ve panik içinde kaçan, ağlayan, eksitasyonlar gösteren ve bu biçimde grup ahengini bozan kişilere, karizmatik liderlerin, çoğu zaman öğrenilmemiş-empovize metodlarla yaklaşarak çok etkili biçimde durumu yatıştırdıklarının birçok örnekleri vardır. Başedilemeyen kriz durumları ise, o birliğin çözümlenmesine kadar gidebilir.

DÜŞÜNCELER VE SONSÖZ

Militarizm akli başında askerlerin de desteklemediği bir düşünüş biçimidir; hatta savaşların ilk ve en riskli muhatapları olarak askerlerin savaşa daha karşı kişiler oldukları da söylenebilir. Ne var ki, zaman zaman samimiyetsiz antimilitarist söylemlerin askerleri hedeflediği ve tek taraflı savaş karşıtı düşüncelerin safça savunulduğu izlenmektedir. Halbuki savaşlar istenilmese de gerçek durumlardır. Bu nedenle savaş karşıtı olanların bile savaş sorunları hakkında bilgi sahibi olmaları gerekmektedir. Hatta psikiyatri çalışanlarının, geniş ölçekli bir savaşta asker meslekdaşlarına savaşa özel psikiyatrik

olguların sağaltımı için yardım etmekle görevlendirilecekleri de unutulmamalıdır.

İlginç bir nokta da, askeri psikiyatri ile ilgili yazılarda bilimsel olarak ortaya konulmuş ne varsa, bunların hemen hepsinin savaşa katılmış akıllı askerler veya yazarlar tarafından da farkedilmiş olduğudur. E.M. Remarque, E. Hemingway, K. Tahir, T. Buğra, C. Madanoğlu, Atatürk, İnönü, H. Hakkı Paşa gibi filozof yanları olan kişilerin gözlemleri, sezgileri ve ampirik uygulamaları, bilim adamlarının araştırmaları vardıkları sonuçlardan farklı değildir.

Öte yandan, savaş olgusu her zaman bir yaşam tehdidi gibi de algılanmayabilir. Kimi zaman ülke savunması için yapılan haklı bir savaşta insanlar canlarını ortaya sürmeyi alturistik bir erdem olarak görebilmekte; yurtseverlik ve ulusal sorumluluk duygularıyla savaşa hevesli hale gelebilmektedirler (1). Savaşın bazı insanlarda düşmana duyulan öfkenin deşarjı, mücadele becerisinin sergilenmesi, cesaretin kanıtlanması gibi doyumlar yaratması da olasıdır.

Savaş zamanlarında intihar olgularının azalması da hem kendine yönelik agresyonun düşmana çevrilmesi, hem de savaştaki bazı doyum yaşantılarıyla ilgili olmalıdır. Hatta Attila, "Hunlar savaşın yaşamlarına renk katacağını bilmelidirler..." (15); Freud ise, "savaş çok yıkıcı oldu ama kişilikleri zenginleştirdi..." (18) derlerken, savaşın bilinen anlamlarına aykırı ve düşündürücü yeni boyutlarını işaret etmektedirler.

Askerliği meslek olarak benimseyerek, askerlik streslerine zaman içinde bağıışıklık kazanmış muvazzaf subay ve astsubaylar ile, askerliği geçici süreler için yüklenmiş bulunan yedek subay ve erler arasında savaş yorgunluğu oranları bakımından fark bulunmalıdır; bir spekülasyon olarak ikinci grubun savaş stresleri karşısında daha zedelenebilir (vulnerable) olduğu tahmin edilebilir.

Savaşa katılan askerlerin morallerinin (cesaret, azim, dayanıklılık, savaşma gücü vs.) sabit değil,

labil olduğu da, üzerinde durulması gereken bir başka gerçektir. Bu nedenle, "savaşta en zayıf halkanın insan olduğu," kabul edilmektedir (2). Fakat iyi motive edildiğinde bu insan, "keşfedilmiş

ve keşfedilecek en korkunç silah" haline gelmektedir (17)... Sonsöz, askerin psikolojisini dikkate almayan hiçbir savaşın kazanılamayacağıdır.

KAYNAKLAR

- 1- Barger J.: Coping behaviors of U.S. Army flight nurses in World War II: an oral history. *Aviat. Space Environ. Med.* 1991; 62: 153-7
- 2- Bozdemir M.: Stres ve hareket yeteneği: Hayatın itici gücü. *Silahlı Kuvvetler Dergisi.* 1990; 324:122-24.
- 3- Candaş E.: Savaşta askerlerin davranışları. *Hava Kuvvetleri Dergisi.* 1990; 307:67-70.
- 4- Carson RC, Butcher JN, Coleman JC.: *Abnormal psychology and modern life*, 8th edit. Harper Collins Publishers, USA. 1988. pp. 164-73.
- 5- Çetingüç M.: Havacılıkta olağanüstü durumlara psikolojik tepkiler. 27. Ulusal Psikiyatrik Bilimler Kongresi (1991, Antalya) Panel bildirisi.
- 6- Freedman AM, Kaplan HI, Sadock BJ.: *Psychiatry II*, 2nd edit. The Williams and Wilkins Co. 1976 Baltimore, pp. 32. 788-95, 1183-87.
- 7- Geçtan E.: Çağdaş insanda normal dışı tepkiler. *Ankara Ü. Eğitim Fak. Yay.:* 69 1978 Ankara, s. 113-131.
- 8- Hafız Hakkı Paşa: Bozgun. Tercüman 1001 Temel Eser Dizisi
- 9- Hazen S, Llewellyn C.: Battle fatigue identification and management for military medical students. *Mil. Med.* 1991; 156 (6): 263-7
- 10- Heykel MH.: 1973 Arap-İsrail Savaşı ve Ortadoğu. Çeviri: M. Ulagay, N. Boran, Üçüncü Dünya Yay. İstanbul 1977. s.347-53.
- 11- Jones DR.: The Macy reports: combat fatigue in World War II fliers. *Aviat. Space Environ. Med.* 1987; 58:907-11.
- 12- Madanoğlu C.: Anılar 1911-1953. Evrim Yay. 1982 İstanbul, s.59-61.
- 13- McCaughey BG.: Observations about battle fatigue: its occurrence and absence. *Mil. Med.* 1991; 156 (12) 694-5.
- 14- Remarque EM.: *Garp Cephesinde Yeni Bir Şey Yok* (Roman). 3. Baskı, Varlık Yay. İstanbul 1965. s.9, 13, 27, 36, 78.
- 15- Roberts W.: *Attila'nın Liderlik Sırları*. İlgüYay. 1989 İstanbul. s.131.
- 16- Söhmen T. Oka Z.: Savaş stres reaksiyonu ve bunun uçucularda azaltılması ilkeleri. *Türk Psikiyatri Dergisi.* 1991; 2:129-31.
- 17- Tiryaki O.: Muharebede insan unsuru, stres ve muharebe stresi. *Kara K.K. Dergisi*, 1993 Temmuz, Sayı: 99, s.79-89.
- 18- Yazgan Y.: Savaş; ölümü seyretmenin bedeli ne? *Cumhuriyet Bilim Teknik Dergisi.* 16.2.1991.