



DEPREMİN YARATTIğI RUHSAL SIKINTILARLA NASIL BAŞ EDİLEBİLİR?*

Afet sırasında ve sonrasında stres, endişe, keder ve kaygı hissetmek doğaldır. Herkes farklı tepki verir ve kendi duygularınız da zamanla değişebilir. Nasıl hissettiğinizi fark edip ve kabul etmeye çalışın. Deprem gibi bir afeti yaşıdıktan sonra duygusal sağlığınıza dikkat etmeniz, daha net düşünmenize, kendinizi ve ailenizi korumak için acil ihtiyaçları karşılamanıza yardımcı olacaktır. Zorlu koşullarda kendinizi duygusal yönden koruyup kollamanız, iyileşmenize yardımcı olacaktır.

Önceden ruhsal bozuklukları olan kişilerin depremin yarattığı zorlayıcı koşullarda bile tedavilerine devam edebilmesi ve rahatsızlıklarıyla ilgili yeni gelişen belirtileri izlemesi çok önemlidir.

Depremin yol açtığı ruhsal sorunları azaltabilmek için aşağıdaki öneriler size yardımcı olacaktır:

Vücudunuza iyi bakın: Koşullar elverdiğince beslenmenize ve uykunuza dikkat edin, düzenli egzersiz yapmaya çalışın. Alkol, tütün ve diğer uyuşturucu/uyarıcı maddelerden kaçının.

Çevrenizdeki kişilerle iletişiminizi artırın: Endişelerinizi ve nasıl hissettiğinizi ulaşabileceğiniz bir arkadaşınız veya yakınınızla paylaşın. Birbirinizi arayın, nasıl olduklarını sorun. Depremin açtığı yaraları iyileştirmek için arkadaş / eř / dostun birbirine destek olması çok kıymetlidir.

Mola verin: Gevşemek için zaman ayırın ve kendinize o sırada hissettiğiniz derin endişenin/ korkunun/ üzüntünün zamanla azalacağını hatırlatın. Derin ve sakin nefesler almayı deneyin. Genelde zevk aldığınız ve size iyi gelen etkinlikleri yapmaya çalışın.

Haberdar olun: Bilgilerinizin eksik olduğunu hissettiğinizde daha stresli veya gergin olabilirsiniz. Yetkililerden gelen güncellemeler için güvenilir kaynaklardan haberleri izleyin, dinleyin veya okuyun. Bir kriz anında, özellikle sosyal medyada asırsız söylentiler olabileceğini unutmayın. Her zaman kaynaklarınızı kontrol edin ve güvenilir bilgi kaynaklarına başvurun.

Haberlere çok fazla maruz kalmaktan kaçının: Haberleri izlemeye, okumaya veya dinlemeye ara verin. Kriz haberlerini tekrar tekrar duymak ve görüntüleri görmek üzücü olabilir. Olabildiğince gündelik normal hayata dönmeye çalışın ve molalar arasında güncellemeleri kontrol edin.

Gerektiğinde yardım isteyin: Yaşamakta olduğunuz stres günler boyunca azalmayıp, gündelik faaliyetlerinizi etkilemeye devam ediyorsa, bölgenizde hizmet vermeye başlamış olan psikolojik destek merkezlerinden veya sağlık kuruluşlarından yardım isteyin.

Aşağıda sıralanan belirtilerin düzeyine dikkat edin:

- Korku, öfke, üzüntü, endişe, hayal kırıklığı duyguları veya hissizlik
- İştah, enerji ve hareketlilik düzeyinizde değişiklikler
- Konsantrasyon ve karar vermede zorluk
- Uyuma zorluğu veya kabuslar
- Baş ağrısı, vücut ağrıları, mide problemleri ve deri döküntüleri gibi bedensel belirtiler
- Önceden var olan sağlık sorunlarının kötüleşmesi
- Alkol, tütün veya diğer uyuşturucuların kullanımında artış

Bu duygu veya davranışları birkaç gün üst üste yaşıyorsanız ve bunlar yüzünden normal sorumluluklarınızı yerine getiremiyorsanız, mutlaka bir sağlık kuruluşundan yardım alın.



DEPREMİN YARATTIğI RUHSAL SIKINTILARLA NASIL BAŞ EDİLEBİLİR?*

Çocuklara Nasıl Yardım Edebilirsiniz?

- Onlarla konuşarak
 - Yaşlarına uygun bilgileri paylaşın
 - Onları rahatlatmaya çalışın
 - Sorularını cevaplayın, yanıtları bilmiyorsanız çevrenizdeki güvenilir kişilerden destek isteyin.
- Kendinize özen göstererek iyi bir örnek olun.
- Çocuklarınızın televizyon ve sosyal medyadaki moral bozucu haberlere maruz kalmasını önleyin.

HASUDER Toplum Ruh Sağlığı Çalışma Grubu

Kaynaklar:

1. Red Cross (<https://www.redcross.org/get-help/disaster-relief-and-recovery-services/recovering-emotionally.html>)
(Erişim tarihi: 10.02.2023)
2. CDC (https://emergency.cdc.gov/coping/pdf/Coping_with_Disaster_2.pdf)
(Erişim tarihi: 10.02.2023)