



ESKİŞEHİR TEKNİK ÜNİVERSİTESİ

**Psikolojik Danışma ve Rehberlik
Birimi**

DEPREM BİLGİLENDİRMESİ

Depremın Psikolojik Boyutu

DEPREM

BİLGİLENDİRMESİ

Deprem; zamanı belli olmayan ve beklenmeyen, doğrudan etkilenen veya doğrudan etkilenmediği halde çeşitli şekillerde tanık olan kişiler için travmatik etkiler oluşturabilecek bir doğal afettir.

Depremi etkilerini doğrudan yaşadıysanız,

Depremi aile üyeleriniz veya yakınlarınız yaşadıysa,

Depremde bir yakınınızı kaybettiyseniz veya bir yakınınız yaralandıysa ,

Deprem bölgesinde yardım amaçlı bulundunuz ve tanıklık ettiyseniz,

Olaya uzaktan (medya,haber,görsel vs.) tanıklık ettiyseniz,

DURUMDAN ETKİLENMENİZ VE BAZI TEPKİLER VERMENİZ DOĞALDIR.

EĞER;

1.

Şok ve inkar halindeyseniz,

2.

Endişe, korku, panik, suçluluk, öfke, utanç, ümitsizlik, değersizlik, çaresizlik, boşlukta hissetme gibi duyguları yaşıyorsanız,

3.

Düşük bir seste dahi çabucak irkiliyorsanız,

4.

Ağrı, baş dönmesi, bulantı, çarpıntı, iştahta azalma veya artma, gerginlik gibi bedensel belirtileriniz varsa,

5.

Uykuya dalmakta zorlanıyor veya çok uyuma ihtiyacı hissediyorsanız,

6.

Sürekli deprem ile ilgili konuşma veya içe kapanma ihtiyacıdaysanız,

7.

Aklınıza istemsizce depremle ilgili bazı görüntüler, sesler ve kokular geliyorsa,

8.

Depremi hatırlatacak herhangi bir şeyden kaçma isteği duyuyor ve bunlardan kaçınıyorsanız

**"ANORMAL BİR DURUMA
NORMAL BİR TEPKİ"
VERİYORSUNUZ DEMEKTİR.**

DEPREM

BİLGİLENDİRMESİ

ANORMAL DURUMA VERİLEN
NORMAL TEPKİLER

Bu tepkiler yaşanan travmatik olay ile ilk anlardan itibaren baş edebilme çabalarımız sonucunda ortaya çıkan tepkilerdir.

Kişiden kişiye farklılık gösterse de bu tepkilerin zamanla azalması beklenir.

Bu sebeple bu tepkilerin varlığının normal olduğunu bilmek ve kendinize zaman tanımak önemlidir.

YAŞADIĞINIZ BU DURUM VE TEPKİLER SİZİ ZORLASA DA;

YAŞADIKLARINIZI PAYLAŞABİLİRSİNİZ

Yakınlarınızla bir arada olmaya gayret etmek ve yaşadığınız durumla ilgili duygularınızı, yukarıda bahsedilen olası tepkilerinizi ve düşüncelerinizi anlatmak istediğiniz ölçüde çevrenizle paylaşmak durumla ve yaşanan zorlayıcı tepkilerle baş etmek konusunda size yardımcı olacaktır.



YEMEK VE UYKU



Yaşanılan bu tür durumlarda mümkün olduğu kadar normal zamanlarda gerçekleştirdiğiniz rutine dönmeye çalışmak önemlidir. Beslenme, uyku ve dinlenme ihtiyaçlarınızı karşılamaya gayret edin. Fiziksel sağlığınızın iyi olması yaşadığınız baskı ve stres üzerinde azaltıcı etki yapacaktır.

İLAÇ

Daha önce kullandığınız düzenli bir ilacınız varsa kullanmayı ihmal etmeyin.

Aynı zamanda sizi zorlayan duyguları ve tepkileri bastırmak amacıyla kontrolsüz ilaç kullanmayın.



MADDE KULLANIMI



Yaşadığınız zorlayıcı durumla baş edebilmek amacıyla alkol veya madde kullanımına yönelmemeniz, fiziksel sağlığınızı bozacak davranışlardan uzak durmanız önemlidir.

ZAMAN

Daha önce bahsedildiği gibi depremin travmatik bir durum olması ve bu durumla baş edebilme çabamız sonucu ortaya çıkabilen tepkilerin çoğunun zaman içerisinde geçmesi beklenir. Bu sebeple bu tepkileri yaşamak zor olsa da normaldir ve kendinize zaman vermeniz önemlidir.



TAKİP

Ancak ilerleyen zamanlarda;

- Bu tepkilerin azalmadığını ve günlük hayatınızı etkilemeye başladığını veya kendinize ve çevrenize zarar verme düşüncelerinizin olduğunu fark ederseniz bir ruh sağlığı çalışanından

DESTEK ALABİLİRSİNİZ.

Depremi olumsuz etkileri ile
başa çıkmakta zorlandığınızı
düşünüyorsanız

Randevu almak için;



Mail Atın

estupdr@eskisehir.edu.tr

Bizi Arayın

+ 90 222 213 - 8732
+ 90 222 213 - 8733
+ 90 222 213 - 8734



Bilgi Almak için Birimimize Gelin

Gazipařa Mahallesi Eskişehir
Teknik Üniversitesi İki Eylül
Kampüsü Tepebaşı / Eskişehir



Kaynaklar

- Savi Çakar, F. (Ed.) (2022). *Travma psikolojik danışmanlığı*. Pegem.
- Türk Psikologlar Derneği.(2023,Şubat).Deprem Bilgilendirmesi. <https://www.psikolog.org.tr/tr/haberler/www/deprem-bilgilendirmesi-x273>
- Yorulmaz, D. S., & Karadeniz, H. (2021). Afetlerin mental sağlığa etkileri. *Doğa ve Çevre Dergisi*,7(2): 392-398.