

## DEPREM BİLGİLENDİRMESİ

Yaşanan deprem, ani ve beklenmedik olması sebebiyle travmatik etkileri olabilecek bir doğal afet niteliğindedir. Olayı doğrudan yaşadığınız, bir yakınınızı kaybettiyseniz, bir yakınınız yaralandıysa, olaya tanıklık ettiyseniz veya yardım ederseniz etkilenmeniz doğaldır.

**Unutmayın ki; Afet sonrası verdiğiniz tepkiler "anormal duruma verilen normal tepkilerdir."**

Eğer;

- Şok ve inkâr halindeyseniz,
- Endişe, korku, panik, suçluluk, utanç duyguları yaşıyorsanız, Sürekli deprem ile ilgili konuşma veya içe kapanma ihtiyacıdaysanız,
- Bedensel şikayetleriniz (ağrı, bulantı, uyuşukluk vb.) varsa,
- Uyku problemleri yaşıyorsanız (uykuya dalmada zorlanma veya sürekli uyuma ihtiyacı vb.),
- Yeme alışkanlıklarınız değiştiyse (sürekli yemek yeme veya iştahsızlık),
- Aşırı enerji veya yoğun yorgunluk ve halsizlik yaşıyorsanız,
- İstemsizce aklınıza depreme dair görüntüler, sesler ve kokular geliyorsa,
- Çabuk irkiliyorsanız,
- Depremi hatırlatacak her şeyden kaçma ihtiyacıdaysanız

**ANORMAL BİR DURUMA NORMAL TEPKİ VERİYORSUNUZ** demektir.

Bu tepkiler, yaşadığımız sarsıcı olayla baş edebilme çabalarımızın bir sonucudur. İlk haftalarda, yoğunluğu değişerek sürebilir.

Tüm bu şikâyetlerin zamanla azalması beklenir. Sosyal destek almak, yaşananları çevrenizle paylaşmak şikâyetlerinizle başa çıkmak için önemlidir.

Böyle zamanlar sizi zorlarsa da;

- Beslenme, uyku, dinlenme gibi ihtiyaçlarınızı düzenli karşılamaya gayret etmeniz,
- Daha önce sizin ya da yakınlarınızın doktor tarafından takip edilen bir sağlık sorunu var ise, örneğin ilaç kullanıyorsanız, ilaçlarınızı ihmal etmemeniz,
- Yaşadığımız zorluklarla baş edebilmek için kontrolsüz ilaç, alkol veya keyif verici madde kullanımından uzak durmanız,
- Aile ve yakınlarınızla bir arada olmaya, güvendiğiniz insanlarla yaşadıklarınızı, duygu ve düşüncelerinizi paylaşmaya gayret etmeniz önemlidir.

Şikâyetlerinizin azalmadığını ve gündelik yaşantınızı etkilemeye başladığını, kendinize ya da başka birine zarar verme fikirleriniz oluştuğunu hissederseniz ruh sağlığı çalışanlarından destek alabilirsiniz.

TÜRK PSİKOLOGLAR DERNEĞİ

<https://www.psikolog.org.tr/tr/haberler/www/deprem-bilgilendirmesi-x273/>