

PEN-10

Deprem, Psikolojik İlk Yardım
ve
Ruhsal Travmalar

Prof. Dr. Tamer Aker

PEN Dosyası'na www.psiart.org adresinden ulaşabilirsiniz.

SUNUŞ

Değerli Okuyucu,

PSİART (Psikoloji Öğrencileri Araştırma ve Eğitim Topluluğu) olarak kurulduğumuz 2015 yılından beri; psikoloji ve PDR lisans öğrencilerinin akademik gelişimlerine destek olmak, lisans dersleri dışında farklı kaynaklardan bilgiye erişimlerini sağlamak ve meslekî birikimlerine katkı sunmak amaçlarıyla çeşitli etkinlik ve eğitimler düzenliyoruz. Bu etkinliklerimizin en büyük motivasyonunun sizlerden gelen olumlu dönüşler olduğunu belirtmek isteriz.

PSİART olarak gerçekleştirdiğimiz programların deşifrelerini yaparak yazıya geçiriyor ve programa katılmayan arkadaşlarımızın istifadesine sunmak için PSİART Etkinlik Notları'nı hazırlıyoruz.

Bu defa, gerçekleştirdiğimiz bir etkinliği değil, bir röportajı sizler için derledik. 24 Ocak tarihinde merkez üssü Elazığ olan ve ülkemizi derinden etkileyen bir deprem yaşadık. Bu depremin ardından Prof. Dr. Tamer Aker ile "Deprem, Psikolojik İlk Yardım ve Ruhsal Travmalar" başlıklı bir röportaj gerçekleştirmiş, deprem ve ruhsal travmalara ilişkin sorularımızı kendisine yöneltmiştik.

30 Ekim'de hafızalarımızda iz bırakan bir deprem daha yaşadık ne yazık ki. İzmir'de gerçekleşen bu depremi yaşayanların çoğu ruhsal olarak fazlaca etkilendi. Bizler de yaşanan bu büyük afetin ardından, ruh sağlığı alanındaki herkesin yararlanması için gerçekleştirdiğimiz bu röportajın yazılı metnini sizlerin istifadesine sunuyoruz. Bu önemli notların siz kıymetli okurlarımız için faydalı olmasını temenni ederiz.

Saygılarımla.

Hacer Zeynep Ekemen

PSİART Araştırma-Yayın Koordinatörü

Tamer Aker Kimdir?

Prof. Dr. Tamer Aker, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesinde eğitimini tamamladıktan sonra Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesinde psikiyatri uzmanlık eğitimine başladı. 1996 yılında Psikiyatri Uzmanı, 2000 yılında ise Psikiyatri Doçenti unvanlarını aldı.

Aker, 2003-2006 yılları arasında Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Yüksek Lisans Programı'nı tamamladı. 2004'de Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Psikiyatri AD'da Ruhsal Travma Yüksek Lisansı'nı YÖK onayı ile başlatmıştır. 2004'den bu yana sürdürülen Uluslararası Ruhsal Travma Toplantıları'nı başlatmış ve kongre başkanlığını yapmıştır. 2006 yılında psikiyatri profesörü ünvanını almıştır. Aynı yıl Afetlerde Psikososyal Hizmetler Birliği (APHB)'ni kurmuştur ve halen APHB'nin yürütme kurulu üyesidir. APHB'nin Van Erciş Depremleri ve Soma Maden Faciası destek programı gibi müdahale programlarını yürüten kurulda görev yapmıştır. Pakistan, Banda Aceh – Endonezya, Sri Lanka, Bosna Hersek gibi ülkelerde afet sonrası ruh sağlığı çalışmaları yapmıştır.

Prof. Dr. Tamer Aker, halen İstanbul Bilgi Üniversitesi Travma ve Afet Çalışmaları Uygulamalı Ruh Sağlığı yüksek lisans programının koordinatörüdür. Kurucu ortağı olduğu Davranış ve Toplum Bilimleri Eğitim ve Araştırma Merkezi'nde (demterapi) psikiyatrist ve psikoterapist olarak çalışmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü, Birleşmiş Milletler Nüfus Fonu, UNICEF, Spark, Kızılay, ILO gibi kurumlarda mülteci ruh sağlığı projelerinde eğitici ve proje koordinatörü olarak çalışmaya devam etmektedir.

Katkı Sağlayanlar: Ayşe Nur Erdoğan, Eysan Arıgün, Hacer Zeynep Ekemen

Editör: Hacer Zeynep Ekemen

Tasarım: Saadet Taşyürek

“ Deprem travmalarının psikolojik semptomları nelerdir? Türkiye yakın tarihinde birçok depreme şahit olmuştur ve olmaya da devam etmektedir. Toplumsal belleğimizde hâlâ izini görebildiğimiz deprem travmaları, ruh sağlığımızı etkileyen önemli bir olgu haline gelmiştir. Öncelikle, deprem travmalarının bireyler üzerindeki psikolojik semptomları nelerdir? Toplumsal boyutta etkilerini nasıl gözlemlemekteyiz?

Türkiye'nin en özel depremlerinden biri 17 Ağustos depremiydi. Yakın tarihimize bakarsak Van Erciş ve son yaşanan Elazığ merkezli depremi de sayabiliriz. Aslında ülkemizde pek çok deprem yaşandığı kesin ama 17 Ağustos'un kendi içinde bir özelliği var; hem yıkım fazlaydı hem yarattığı psikolojik ve sağlık hasarı fazlaydı hem de ülkede tüm alanlarda yarattığı dönüşüm fazlaydı. Tüm bunlara girmeden önce ben biraz daha depremlerin insan üzerinde etkileri nelerdir, ondan bahsetmek istiyorum. Depremler çok büyük afetler ve ciddi travmalar, toplumsal olarak yaşanan travmalar. Her travmada olduğu gibi insanlarda korku, dehşet eksenli sorunların ortaya çıkması olası.

Nedir bu sorunlar? Kabuslar, tekrar tekrar aynı depremin, sarsıntının akla gelmesi ve bunun sonucunda depremi hatırlatacak pek çok durumdan, zamandan ve yerden kaçınmaya çalışmak. Örneğin 17 Ağustos için tipik olan durumlardan biri şuydu: karanlıkta uyuyamama, yatak odasına girememe, hatta sağlam bir eve girememe gibi. Benzer bu tür tepkileri (hem geriden yaşantılama hem de kaçınma diyebileceğimiz tepkileri) başka başka depremlerde de görmek olası. Onun dışında neler fark edebiliriz? Dissosiyatif tepkiler bekleyebiliriz. İnsan zihninin bir şok içine girmesi, yaşadığı sarsıntıyı ve sonrasını hatırlayamaması, unutmaması, daha şaşkın tepkiler vermesi, daha anlamamış bir görünüm içinde bir tepki vermesi de dissosiyasyon tepkileri arasında sayılabilir. Bunun yanı sıra keyifsizlik, mutsuzluk, elbette ki korku, dehşet, çaresizlik, suçluluk, utanç, geleceğin kalmadığı duygusu, duygularının ölmüş olduğunu hissetme, taşlaşma gibi belirtileri de sayabiliriz. Aynı zamanda bu tür depremlerden sonra çabuk uyarılma, dikkat dağınıklığı, dikkatini toplayamama, çok çabuk öfkelenme ve sürekli tetikte olma hali, sürekli kötü bir şey olacaktı gibi beklentilerin yanısıra; çökkünlük, mutsuzluk, karamsarlık gibi yaygın belirtiler de ortaya çıkabilir.

Aslında belirti düzeyinde özetlemeye çalıştığım şey şu: Belki çok kestirmeden söylersek, bir deprem ruhsal hastalıkların her boyutunu, her türünü tetikleyebilir veya ortaya çıkmasını kolaylaştırabilir; ama aynı zamanda deprem bedensel hastalık diyebileceğimiz çeşitli hastalıkları da tetikleyebilir. Onun da temel mekanizması şudur aslında: İnsan beyni yoğun bir stres altındayken doğal olarak strese bağlı bedensel pek çok durum ya da hastalıkla da karşılaşabilir: Cilt hastalıkları, eklem hastalıkları, ağrılı kas hastalıkları, migren ve yine baş

ağrısıyla gelen başka hastalıklar, mide-bağırsak sistemi hastalıkları, immun sisteminin zayıflaması, enfeksiyonlar gibi. O yüzden yine kestirmeden bitirmeye çalışayım. Aslında deprem travması insan ruh sağlığını ve beden sağlığını, toptan insan sağlığını olumsuz etkileyen bir travmadır.

“Deprem sonrasında afetzedelere, bilhassa travma geçiren çocuklara yönelik bireysel psikolojik ilkyardım nasıl olmalıdır? Toplu psikososyal destek müdahalelerinde ruh sağlığı çalışanlarının dikkat etmesi gereken hususlar nelerdir?”

Psikososyal müdahalelerden bahsederken genel bir kanaat vardır, temel ihtiyaçlar karşılandıktan sonra psikososyal çalışmaların başlaması gerektiği düşünülür. Ben bu kanaatin çok doğru olduğunu düşünmüyorum, psikososyal çalışmalar afet sonrası ilk saniyeden itibaren başlamalı. “Kimin neye, ne kadar ihtiyacı var, kimin hangi sağlık sorunu var, kimin tedavisini sürdürmem gerekiyor, kimi yönlendirmem gerekiyor?” gibi birçok soruyu psikososyal desteği sağlayacak kişi ilk saniyeden itibaren zihninde canlandırmalı. Aslında ilk saniyeden itibaren başlaması da çok doğru değil, çok daha önceden başlaması gerekiyordu.

Bunun temel mantığı da şudur, örneğin Kuzey Anadolu Fay Hattı üzerinde yaşıyorsanız burada artık bir psikososyal çalışma yapabilmek için depremin olmasını beklemek zorunda değilsiniz. Deprem öncesinde hazırlıkların mutlaka yapılması gerekir. Bu hazırlıklar çerçevesinde de belli risk grupları ile karşılaşılır: enkaz altında kalanlar, yaralananlar, yakınlarını kaybedenler, engelliler ve dezavantajlı gruplar. Çocuklar da bu gruplardan biridir, tüm insanlara psikososyal destek nasıl sağlanacaksa çocuklar için de aynı yol izlenmeli. Dolayısıyla psikolojik ilkyarımdaki temel ilkeler çocuklar için de geçerlidir. Afetzedelere destek olmak, onlarla güven ilişkisi kurmak, sevdikleriyle bir araya getirmek, güvenli alanlarda bulunmalarını sağlamak, kendilerini ifade etmelerini sağlamak, gerekirse korku gibi tepkilerini onlarla paylaşmak, oyun ve resimle bunları canlandırmalarını sağlamak, yalnız olmadıklarını ve yardım alabileceklerini göstermek çocuklar ve de yetişkinler için yapılabilecek temel ilkelerdir.

“Deprem yarattığı fiziksel yıkımın yanında psikolojik yıkımına karşı ruhsal olarak her an hazır olmanın öneminden bahsetmekteyiz. Peki, psikolojik olarak bireyler depreme karşı kendilerini nasıl hazırlayabilir? Bu hazır oluşun olası travmalar üzerindeki koruyucu rolünden bahsetmemiz mümkün müdür?”

Psikolojik hazırlığı daha çok sağlık çalışanlarında, psikososyal destek sağlayan kişilerde, itfaiyecilerde ve arama kurtarma ekiplerinde görebiliriz. Zaten bu meslek grupları neyle karşı karşıya olacaklarını önceden bilirler ve buna yönelik zihinsel bir hazırlık yaparlar. Bu hazırlık onlar için koruyucudur. Elbette benzer bir hazırlık toplumun geneli için de söz konusu, bu hazırlıksa müfredatlarda bu konunun fazla işlenmesinden. Çünkü belli ki Türkiye deprem ülkesi, dolayısıyla eğitim yıllarından itibaren bu hazırlığın başlaması gerekiyor. Bunun yanı sıra depremle mücadele kültürü oluşmalı ve hazırlık da bu kültürün bir parçası olmalıdır diye düşünüyorum.

“Ruhsal travmalara karşı ruh sağlığı çalışanları nasıl hazırlıklı olmalıdır?”

Afetlere ve afet sonrası ruhsal travmalara karşı her an hazır olan bir ruh sağlığı çalışanınin hangi ayırıcı özelliklerinden bahsetmek mümkündür? Afet sonrası travmalarına karşı mesleki bağlamda kendimizi nasıl geliştirebiliriz?

Bu konuda kitaplar dışında mümkün olduğunca alanda da kalmaya çalışın. Bakış açısının biraz değişmesinde fayda var çünkü “travma çalışıyor” demek “İnsan zihninin çevresel bir etkenle karşılaşması sonucu ortaya çıkabilecek tüm tepkilere hazır ve aşına olmak.” anlamına geliyor ki bu çok geniş bir tanım. Sadece travma sonrası stres bozukluğu ya da depresyonla sınırlayamazsınız.

Örneğin Shakespeare'in ünlü karakteri *Lady Macbeth*'e bakarsınız, ciddi bir travması vardır eşinin katliyle ilgili. “Londra'nın tüm nehirleri gelse elimdeki kanı temizleyemez.” diye obsesyonlar geliştirir. Travmatik olayların pek çok psikotik tepkiye yol açtığını biliriz, *Balıkçı Kral* filmindeki gibi. Yine çocukluk çağı travmalarının insan için, insan gelişimi için çok önemli olduğunu görürüz popüler filmlerde, Joker'de mesela. Bu yüzden hayatın her alanına baktığımızda az ya da çok travmanın farklı farklı etkilerini görmek mümkün. Bunu da tek bir hastalıkla sınırlamak mümkün değil. Evet çeşitli kitaplar okumak gerekiyor; bireysel travmalarla ilgili, cinsel şiddetle, çocukluk çağı travmalarıyla, toplumsal travmalarla ilgili, terörle, afetlerle, savaşlarla ilgili... Bu işin tarihine, geri planına da bakmak gerekiyor ama hayatı da bu açıdan bir psikosozyalci olarak süzmekte fayda var. Biraz daha depreme, toplumsal travmalara öncelik verecek eğitimleri de talep etmemiz gerekiyor. Bu konuda çalışacak arkadaşların konuyla ilgili biraz daha derinleşmeleri gerekiyor. “Değerlendirmeyi nasıl yapabilirim, kimi yönlendirebilirim, nasıl izleyebilirim, psikolojik ilkyardımın anlamı ne, psikoeğitimi nasıl yapabilirim, dinlediğim öykülerden daha az nasıl etkilenirim...” gibi sorular sormaları gerekiyor.

Biraz daha kısıdan gidecek olursam aldığımız eğitim ve mesleki hazırlığımız bizim için zaten koruyucu. Bundan sonra yaptığımız her eğitim çalışması, süpervizör çalışması, mesleki her uygulama da bence bu koruma ve hazırlığı bir miktar artırıyor. Bunun yanısıra birbirimizle paylaşmalı, sosyal etkinlikler planlayabilmeliyiz. Kendimize nefes alabilecek alanlar da yaratmamız gerekiyor. Çeşitli hobilerimiz olmalı bu işle uğraşırken. Ve en önemlisi de gerçek bir meslek yaptığımız için -gerçek bir meslekten kast ettiğim, insana temas eden bir meslek- bir başka insana faydalı olabildiğimizi görmemiz gerekiyor. Bunun da yolu mesleği iyi yapmaktan geçiyor. Bu yüzden bir psikosozyalcinin en iyi hazırlığı herhalde mesleğinde çok iyi bir donanım sahibi olmak ve sürekli kendini geliştirmeye çalışmak olsa gerek.