



DEPREM SONRASI ÖĞRETİM ÜYELERİ İÇİN BİLGİLENDİRME

Sayın Öğretim Üyelerimiz,

Deprem sonrası sizleri ve öğrencilerimizi psiko-sosyal açıdan desteklemek amacıyla bu bilgilendirme metnini hazırladık.

Travma bireyin varlığını doğrudan tehdit eden ve tüm yaşamını alt üst eden, ani olarak ortaya çıkan ve korku veren yaşantı olarak tanımlanır. Hem sizler hem de öğrencilerimiz için deprem gibi bir felaketle başa çıkmak kolay olmamaktadır. Bu çapta büyük afetlerde pek çok yeni ve bilinmeyen zorlukların üstesinden gelmek durumunda kalırız. Nitekim depremin kendisinden korktuğumuz kadar depremin hayatımızda yol açacağı belirsizlik ve sorunlardan da korkarız.

Depremin yol açabileceği etkiler;

Fizyolojik Belirtiler:

- Yorgunluk, bitkinlik,
- Uykusuzluk, iştahsızlık,
- Aşırı uyarılabilirlik,
- Somatik yakınmalar,
- Bağırsıklik sisteminin bozulması
- Baş ağrıları, bulantı ve göğüs ağrısı olabilir

Psikolojik Belirtiler:

- Olayın tekrarlanması ve hayatını kaybetme korkusu,
- Üzüntü, huzursuzluk, çaresizlik, gerginlik, sinirlilik, çökkünlük, korku, endişe, suçluluk, pişmanlık, öfke, panik, utanç duyguları
- Duygularla ani iniş çıkışlar
- Anlaşılamama duygusu
- Her an tekrar deprem olacaktı gibi hissetme
- Görüntülerin sürekli zihni meşgul etmesi

Deprem, olduğu şehirlerde yıkımlara neden olurken insan psikolojisini de olumsuz etkileyebilmektedir. Ancak her insanın travmadan etkileneceği düzeyi farklıdır. Aynı olaya herkes aynı tepkiyi göstermez. Bazı insanlar hemen tepki gösterir, bazılarının tepkisi ise aylar, hatta yıllar sonra, gecikmeli olarak ortaya çıkabilir.

Tepkiler zaman içinde değişir. Bazıları olayın yaşandığı sırada çok enerjiktirler ve sanki bu enerji sayesinde, olayla daha kolay baş ederler, ama hemen sonra umutsuzluk ve karamsarlık yaşarlar.

Büyük depremler, yol açtığı can kayıplarıyla herkesi sarsar. Bu türden bir deprem felaketine doğrudan maruz kalan bazı kişilerde, fiziksel bir yaralanma olmasa bile, duygusal sorunlar ortaya çıkabilir. Bu sorunların ortaya çıkmaması için atılması gereken bazı önemli adımlar bulunmaktadır. Bu adımlar kendiniz ve öğrencilerinize yönelik olarak detaylandırılmıştır.

Kendiniz için yapabileceğiniz

KENDİZE ZAMAN VERİN

- Hem kendi yaşadığınız kayıplarla başa çıkmak, hem de öğrenciler için depremin psikolojik etkilerini dikkate alarak eğitim vermeye devam etmek önemli bir sorumluktur. Bu süreçte kendinizi zorlanmış ve kötü hissedebilirsiniz. Böyle bir durumda daha iyi hissetmeye çalışmak yerine yaşadığınız duyguları kabul etmek ve olumsuz duyguları arttıran şeylerden uzak durmak önemlidir.
- Depremin en önemli psikolojik tahribatlarından bir tanesi kontrol kaybına yol açmasıdır. Kontrol kaybı beraberinde güvensizlik, çaresizlik ve karamsarlık duygularını arttırmaktadır. Bu duygularla baş ederken günlük rutine dönmek ve sorumlulukları sürdürmek kontrol duygusunu artırır ve gelecekle bağ kurmayı kolaylaştırır.
- Çok gecikmeden ilk, orta ve uzun vadeli gelecek planlarının yeniden uygulamaya koyulmasının kaygıyla baş etmeyi kolaylaştırarak duygusal dengeyi arttıracaktır.

DAYANIŞMANIN GÜCÜNDEN YARARLANIN

- Evlerimiz güvenli alanımızdır. Rahat ve huzurlu hissettiğimiz bu yerin yıkılması ya da zarar görmesi güvenlik duvarımıza da zarar verebilmektedir. Kişinin güven duygusunda oluşan yaranın iyileşmesi zaman alacaktır ve bu zamanı katlanılır kılan en önemli şeylerden bir tanesi dayanışmadır.
- Aileniz, yakınlarınız ve dostlarınızla iletişim ve dayanışma içinde olmanız yaşanan olayın etkisiyle oluşan belirsizlik ve kaygı duygusuyla baş etmenizi kolaylaştıracaktır.

SAĞLIĞINIZI KORUYUN

- Yakınlarını kaybeden, evsiz kalan ve temel ihtiyaçlarını karşılayamayan çok sayıda mağdur varken, beslenme ve uyku gibi fiziksel ihtiyaçlarınızı karşılamaktan rahatsızlık duymanız anlaşılır bir tepki olsa da, mümkün mertebe ihtiyaçlarınızı aksatmadan karşılamaya dikkat etmeniz kendinize ve çevrenize desteğiniz için önemlidir.

MEDYA KULLANIMDA DİKKATLİ OLUN

- Deprem sonrası oluşan yıkılmış ya da çökmüş binaların görüntüsüne sürekli maruz kalmak psikolojik açıdan zorlayıcı olduğu için bu tür görüntüleri çok fazla izlememeye dikkat edilmelidir.
- Enkaz görüntülerini izlemek kadar bu görüntüleri paylaşmak da duygusal olarak olumsuz etki yaratabilmektedir. Bu nedenle depremin ve depremden etkilenen insanların görüntülerini paylaşmaktan kaçınmak psikolojik sağlığı korumak için önemlidir.
- Benzer şekilde deprem felaketinin büyüklüğü ve yıkıcılığı konuşmak olağan olsa da, bu konuşmaların çok sık olmamasına dikkat edilmelidir. Nitekim olumsuz yaşantıların dile getirilmesi psikolojik açıdan zorlayıcı olabilmektedir.

Öğrencileriniz için yapabileceğiniz

DUYGULARI PAYLAŞIN

- Öğrencilerin depremle ilgili nelere maruz kaldığını bilmiyoruz. Böyle bir durumda onlarla kısa ve içten bir konuşma yaparak kaygının üzüntüsünü ifade etmek önemlidir.
- Bu süreçte duyguları saklamaya çalışmamak önemlidir. Kendi duygularınız olduğu kadar öğrencilerinizin yaşadıkları üzüntü, keder ve korku duygularını ifade edebilecekleri bir paylaşım ortamı yaratılmalıdır. Ancak paylaşım süresince gergin ve panik tutumlardan uzak durup sakin ve soğukkanlı davranmaya özen gösterilmelidir.
- Depremi yaşayan öğrenciniz bu deneyimiyle ilgili konuşmak istemezse konuşmaya zorlanmamalıdır. Öğrenciye kendisinin istediği ve hazır olduğunu düşündüğü bir zamanda duygu ve deneyimini paylaşabileceği söylenmelidir.

İLETİŞİM BECERİLERİNİZİ KULLANIN

- Yaşadığı travma kişinin yaşamına devam etme konusundaki motivasyonunu kırmış olsa da, çabalamanın öneminin kavranması, psikolojik iyilik hali açısından çok önemlidir. Deprem sonrası yas kaçınılmaz olabilir. Uygun bir dille bunun unutulmayacağı ama her travmatik olay gibi zamanla etkisinin hafifleyeceği bilgisi paylaşılabılır.
- Deprem mağduru öğrencilere kendilerini iyi hissetmelerini sağlamak için onlara tutulamayacak söz ve vaatlerde bulunmaktan imtina etmek gerekir. Bu konuda gösterilecek özen hâlihazırda duygusal açıdan zorlanan öğrencilerin hayal kırıklığı yaşamalarının önüne geçecektir.
- Bu tür felaketlerden sonra öfke duygusu ortaya çıkabilmektedir. Öfkenin farkında olmak ve yaşanmasına izin vermek gerekir.
- Psikolojik açıdan çok zorlandığını düşündüğünüz öğrencilerinizi vakit geçirmeden psikolojik yardım almak üzere **Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezimize** yönlendirebilirsiniz.



Merkez Kampüs,
Merkez Kafeterya Yanı,
Aytepe Mevkii 09010 AYDIN

0 256 218 20 17 (Direkt)
0 256 218 20 00/ 2594 (Santral)

pdrm@adu.edu.tr

<https://akademik.adu.edu.tr/aum/pdrm/>

AYDIN ADNAN
MENDERES ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE
REHBERLİK UYGULAMA VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ



SOSYAL DESTEĞİ ÖNEMSEYİN

- Bu süreçte yakınlarını kaybeden öğrencilere ilgi göstermek ve destek olmak çok önemlidir. Ayrıca akran desteği alıp almadıklarını kontrol etmek, gerekli durumlarda akran desteğini artırmak için arkadaşlarıyla görüşmek uygun olabilir.
- Kontrol duygularını arttırmaları ya da yeniden kazanmaları için öğrenciler gönüllülük faaliyetlerine yönlendirilebilirler.

SORUMLULUKLARI DESTEKLEYİN

- Duygu durumunun olumsuzluğu ve dikkatin bozulması nedeniyle eğitim ve öğretim sürecinde yerine getirilmesi gereken akademik sorumluluklarla ilgili kolaylık sağlanabilir. Ancak derslerin düzenli bir şekilde yapılmasına çaba harcanmalıdır. Yapılan araştırmalar sorumlulukları yerine getirmenin ve günlük rutinleri takip etmenin baş etmeyi kolaylaştırdığını ortaya koymaktadır.



İLETİŞİM BECERİLERİNİZİ KULLANIN

- Öğrencilerin soruları olduğunda cevapsız bırakmamak, geçiştirmemek, konuyu kapatmaya çalışmamak çok önemlidir. Sorulara yönelik öğrencilerin yaşlarına uygun gerçek ve bilimsel açıklamalar yapmak yeterli olacaktır.
- Konuyla ilgili öğrencilerle yapılan paylaşımlarda söylenti, dedikodu, bilgi kirliliği ve tartışmalardan uzak durulmasını sağlamak çok önemlidir.
- Konuşulduğunda kişinin yaşadıklarını değersizleştiren, dikkate alınmadığını düşündüren ve duyguları bastırmaya yönelten açıklama ve yorumlardan kesinlikle kaçınılmalıdır.
- Psikolojik açıdan zorlayıcı yaşantılardan sonra öğrencilerin derslere odaklanmaları zaman alabilir. İlgi, istek ve motivasyon kaybının olağan olduğu konusunda öğrencileri bilgilendirmek gerekebilir.

