

## Deprem ve Ruh Sağlığı: Psikolojik Etkiler ve Koruyucu Faktörler alıştayı Sonuç Bildirgesi

### “Deprem ve Ruh Sağlığı” alıştayının İkincisi Kilis’te Gerçekleştirildi

03-04 Haziran 2024 tarihlerinde **Malatya Turgut Özal Üniversitesi** ev sahipliğinde ve **Kilis 7 Aralık Üniversitesi** iş birliğiyle düzenlenen “Deprem ve Ruh Sağlığı: Stresle Başa ıkma ve Toplumsal Dayanışma” alıştayının ardından, bu önemli etkinliğin ikincisi, **06-07 Aralık 2024** tarihlerinde **Kilis 7 Aralık Üniversitesi** ev sahipliğinde Malatya Turgut Özal Üniversitesi, Gümüşhane Üniversitesi ve Gaziantep İslam Bilim ve Teknoloji Üniversitesi ortaklığında başarıyla gerçekleştirildi. İkinci alıştay, Malatya’da yapılan ilk çalıştayın devamı niteliğinde olup, bu kez “**Deprem ve Ruh Sağlığı: Psikolojik Etkiler ve Koruyucu Faktörler**” konusu ele alındı.

İlk alıştayda, depremin bireyler üzerindeki ruhsal etkileri ve stresle başa çıkma yöntemleri üzerinde durulmuşken; ikinci çalıştayda, özellikle depremin aile ve ocuk psikolojisi üzerindeki etkileri ile bu etkileri hafifletmeye yönelik koruyucu faktörler tartışıldı. Çalıştayda, depremin ardından ortaya çıkan önemli sorunlara yönelik çözüm önerileri geliştirilerek, aile ve toplumsal dayanışmayı güçlendirmeye yönelik yol haritaları çizildi.

Bu alıştay serisi, depremlerin yıkıcı etkilerinin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini anlamaya ve bu etkilerle mücadele edebilmek için toplumsal dayanışmayı artırmaya yönelik önemli bir platform olarak değerlendirildi.

### Çalıştayın Birinci Oturumu

Birinci oturum, oturum başkanı **Prof. Dr. Ruhat Yaşar**’ın açılış konuşmasıyla başladı. Yaşar, depremin yıkıcı etkilerinin birey ve toplum üzerinde derin izler bıraktığını vurgularken, aile dinamikleri ve ocuk psikolojisinin bu süreçten ciddi şekilde etkilendiğine dikkat çekti. Konuşmasının ardından katılımcılara söz veren Yaşar, sahada karşılaşılan sorunların paylaşılmasını ve çözüm yollarının tartışılmasını sağladı. Katılımcılar, depremin ruh sağlığı üzerindeki etkilerine yönelik saha deneyimlerini aktararak bu konuda karşılaşılan zorlukları dile getirdi.

### Çalıştayın İkinci Oturumu

İkinci oturum, oturum başkanı **Doç. Dr. Zeynep Sağır**’ın açılış konuşmasıyla devam etti. Sağır, depremden olumsuz etkilenen çocuklar ve aile dinamiklerini desteklemek için koruyucu faktörlerin önemini vurguladı. ocuk ve aile ruh sağlığını güçlendirmeye yönelik önerilerin geliştirilmesi için katılımcılara söz hakkı tanıdı. Katılımcılar, depremin aile ve çocuklar üzerindeki etkilerini saha deneyimleriyle destekleyerek çözüm önerilerini sundular. Özellikle psikososyal destek hizmetlerinin yaygınlaştırılması ve toplum temelli dayanışma mekanizmalarının geliştirilmesi konularında fikir birliğine varıldı.

### Değerlendirme Oturumu

Değerlendirme oturumu, oturum başkanı **Prof. Dr. M. Fatih Kanter**’in konuşmasıyla sona erdi. Kanter, alıştayın ele aldığı konuların önemini vurgulayarak, aile ve ocuk temelli sorunların çözümüne yönelik yapılan tartışmaların ve üretilen önerilerin, toplumsal dayanıklılığı artırmada kritik bir rol oynayacağını ifade etti.

Çalıştayda öne çıkan önemli sorunlar ve çözümler aşağıdaki gibidir:

## **Sorunlar**

### **1. Aile Dinamikleri ve Psikolojik Etkiler**

- Depremzede kamu çalışanları ve aileleri travmatik süreçlerden doğrudan etkilenmiştir. Kamu çalışanlarının psikolojik dayanıklılıklarını geliştirmeye yönelik adımların atılması bir ihtiyaç olarak belirlenmiştir.
- Kısa vadede depremin hemen sonrasında dayanışma ve işbirliğinin doğal bir sonucu olarak aile içi bağların güçlendiği, ancak afet sonrasında özellikle bu sürecin uzaması neticesinde barınma koşulları, iş kaybı, psikolojik problemler ve artan iletişimsel çatışmalarının bir sonucu olarak aile içi bağların zayıflamıştır.
- Ailelerde kaygı, anksiyete, depresyon, Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) ve uzamış yas gibi problemler aile içi iletişimde olumsuz etkiler yaratmıştır.
- Ailelerin deprem nedeniyle oluşan gelir kayıpları ve ekonomik sorunları, aile içi ilişkilerde gerilime neden olmuştur.
- Bakıma ihtiyaç duyan çocuklara sahip olan ailelerde annelerin sorumluluklarının olağan durumlara göre daha fazla arttığı gözlemlenmiştir.
- Annelerde, gelecekteki olası eksikliklere dair kaygılar sebebiyle stoklama ve biriktirme davranışları ortaya çıkmıştır.
- Kırsal ve kentsel bölgelerde yaşayan ailelerin, afet sonrası farklı zorluklarla karşı karşıya kaldığı vurgulanmıştır. Kentsel alanda ikamet eden aileler, genellikle yardım ve destek hizmetlerine erişimde dezavantajlı durumda oldukları belirtilmiştir. Bunun yanı sıra, kentlerde bulunan geçici barınma alanlarının yoğunluğundan kaynaklanan sosyal çatışmalar, bu aileler için önemli bir sorun teşkil ettiği değerlendirilmiştir. Kırsal bölgelerde yaşayan aileler ise, altyapı eksiklikleri ve ulaşım zorlukları gibi engellerle karşılaşmış ve bu durum, afet sonrası toparlanma süreçlerini daha da güçleştirmiştir.

### **2. Çocukların Ruh Sağlığı ve Davranışsal Sorunlar**

- Çocukların günlük rutinlerinin bozulması, ruh sağlıkları üzerinde olumsuz etkilere yol açmıştır.
- Afet sonrası çocuklarda, altını ıslatma, kabuslar görme, içe kapanma, uykusuzluk ve aşırı hareketlilik gibi psikolojik ve davranışsal sorunların yaygın olarak gözlemlenmiştir. Bu tür belirtiler, travmanın etkisiyle çocukların duygusal ve psikolojik sağlığında yaşanan olumsuz değişimleri yansıtmaktadır.
- Eğitim sürecinin kesintiye uğraması, çocukların psikolojik iyi oluşlarını ve topluma uyumlarını olumsuz etkilemiştir.
- Çocukların okula uyum sağlama konusunda zorluklar yaşadığı tespit edilmiştir.

### **3. Barınma Koşulları ve Sosyal Problemler**

- Konteyner kentlerde mahremiyetin azalması ve stres seviyelerinin artması, aile içi ilişkilerde gerilimlere yol açmıştır. Sınırlı yaşam alanları ve bireylerin özel alanlarının kısıtlanması, aile üyeleri arasında çatışma ve iletişim sorunlarını derinleştirmiştir.

- Deprem bölgelerinde çocuk dostu oyun alanlarının yetersiz kalması çocukların günlük rutinlerini oluşturmada zorluklar meydana getirmiştir.
- Deprem sonrası sosyal çatışmaların ve bağımlılıklarda bir artış gözlemlenmiştir. Sınırlı yaşam koşulları, yüksek stres seviyeleri ve psikolojik travmalar, bireyler arasında gerilimlere ve anlaşmazlıklara yol açarken, bazı bireyler bu durumla başa çıkmak için zararlı başa çıkma mekanizmalarına, özellikle bağımlılıklara yönelmiştir. Bu durum, hem bireylerin hem de toplulukların psikososyal iyilik halleri üzerinde olumsuz etkilere neden olmuştur.

#### 4. Psiko-Sosyal Destek ve Müdahale

- Psikososyal destek sunan tüm kurum ve kuruluşların, psikiyatri desteğine ihtiyaç duyan bireyleri belirleyerek sağlık müdürlükleri ile koordineli bir şekilde randevu alımını ve poliklinik yönlendirmesini sağlaması bir ihtiyaç olarak belirlenmiştir.
- Deprem sonrası psiko-sosyal destek hizmetlerinin yetersiz olduğu ve bu durumun özellikle kadınlar ve çocuklar için daha büyük bir sorun haline geldiği ifade edilmiştir.
- Psikolojik ilk yardım yapacak personelin ve Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR) ve Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) gibi travma alanında işe yarayan psikolojik müdahaleleri uygulayan uzmanların sayısının yetersizliği, müdahalelerin etkinliğini sınırlamıştır.
- Türkiye Afet Müdahale Planı'nın sahadaki kamu görevlileri tarafından yeterli düzeyde bilinmediği ve bu eksikliğin olağanüstü durumlarda planın etkin bir şekilde uygulanması noktasında aksaklıklar yaşattığı tespit edilmiştir.
- Sivil toplum kuruluşlarının olağan durumlarda akredite olmadıkları ve bu durumun deprem gibi bir olağanüstü durumda problemlere sebep olduğu bildirilmiştir.
- Deprem bölgesinde yeterli ruhsal sağlık taraması yapılmaması önemli bir eksiklik olarak dile getirildi.

#### *Çözüm Önerileri*

##### 1. Ailelerin Psikolojik Dayanıklılığını ve Sosyal Dayanıklılığını Güçlendirme

- Ebeveynlere yönelik psiko-sosyal destek mekanizmalarının yaygınlaştırılması gerekmektedir.
- Aile bireylerinin rollerindeki değişimin neden olduğu etkilerin azaltılması için bilinçlendirme ve destek programları geliştirilmelidir.
- Kadınların artan sorumluluklarını hafifletmek ve psikolojik iyi oluşlarını desteklemek için özel müdahale programları uygulanmalıdır.
- Afet riskini artıran demografik faktörlerin belirlenmesi önerilmektedir.
- Ebeveynlerin travma sonrası tepkilerinin kategorize edilmesi ve değerlendirilmesi gereklidir.

##### 2. Çocukların İyileşme Sürecini Destekleme

- Çocukların kaybolan rutinlerini yeniden tesis etmek için eğitim, sportif ve sanatsal faaliyetler artırılmalıdır.

- Deprem sonrası çocuk dostu oyun alanlarına duyulan ihtiyacın arttığı ve buna yönelik adımların atılması önemle vurgulanmıştır.
- Çocuklara yönelik oyun terapisi gibi iyileştirici müdahaleler uygulanmalıdır.
- Okula uyum süreçlerini kolaylaştırmak için öğretmenlere afet sonrası eğitimler verilmelidir.

### 3. Barınma Koşullarının İyileştirilmesi

- Geçici barınma alanlarında mahremiyetin sağlanması ve stresin azaltılması için fiziki düzenlemeler yapılmalıdır.
- Sosyal çatışmaların önlenmesi amacıyla kültürel farkındalık programları düzenlenmelidir.

### 4. Psiko-Sosyal Destek Hizmetlerinin Güçlendirilmesi

- Psikolojik dayanıklılık eğitimleri, özellikle riskli gruplar ve çocuklarla temas kuran personel için yaygınlaştırılmalıdır.
- Psikolojik ilk yardım, Bilişsel Davranışçı Terapi, EMDR eğitimi almış uzman sayısı artırılmalıdır.
- Psiko-sosyal destek hizmetleri, çok kültürlü anlayış çerçevesinde planlanmalı ve göçmenlerin ana dillerinde hizmet alabileceği mekanizmalar güçlendirilmelidir.

### 5. Uzman ve Kurumlar Arası İş Birliğinin Artırılması

- Çocuk yayıncılığı ve sanatsal faaliyetler üzerinden akademik iş birlikleri geliştirilmelidir.
- Kurumlar arası koordinasyon sağlanarak psikolojik yardım süreçleri etkinleştirilmelidir.
- STK'lardaki görevliler ve diğer çalışanlar için koruyucu ve destekleyici psiko-sosyal programlar hazırlanmalıdır.
- Olağanüstü durumlarda kamu kuruluşları arasındaki koordinasyonu arttırmak için kamu görevlilerine Türkiye Afet Müdahale Planı ile ilgili eğitimlerin gerçekleştirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.
- Afet gibi olağanüstü durumlarda sahada görev alan sivil toplum kuruluşlarının akredite olmaları için gerekli adımların atılması önerildi.
- Deprem bölgesinde ruhsal sağlık taramalarının yapılmaması, büyük bir eksiklik olarak vurgulanmıştır. Bu taramalar, afet sonrası travma yaşayan bireylerin psikolojik durumlarını erken tespit etmek ve gerekli müdahaleleri zamanında gerçekleştirebilmek için kritik öneme sahiptir.