

Büyük depremler, insanların başına aniden gelir ve herkesi sarsar. Bu türden bir deprem felaketine maruz kalan bazı kişilerde, fiziksel bir yaralanma olmasa bile, duygusal sorunlar ortaya çıkabilir. Doğal afetlere her insan çeşitli türden tepkiler gösterir. Bu tepkiler tamamen normaldir.

Şiddetli depremden hemen sonra bir şok tepkisi içine girebilirsiniz. Bu durum, yoğun ızdıraba karşı vücudumuzun verdiği normal bir tepkidir. Kendinizi uyuşmuş, yaşamdan kopmuş gibi hissedebilirsiniz. Hatta olayın hiç olmadığını düşünebilirsiniz. Aşağıda belirtilenler felaket durumuna karşı insanların gösterdikleri normal tepkilerdir:

- Korku, endişe, suçluluk, pişmanlık, öfke, panik, çaresizlik ve utanç gibi duygular çok derin ve yoğun yaşanır. Bazı duygularda ani iniş-çıkışlar olur.
- Yaşadıklarınız gözünüzün önünden gitmez. Her an tekrar deprem olacakmış gibi hissedebilirsiniz. Hafızamızda problemler olabilir. Uykunuz, yeme düzeniniz ve iştahınız bozulabilir.
- Olayla ilgili tekrar tekrar konuşma ihtiyacı duyabilirsiniz. Ya da içinize kapanıp hiç konuşmadan sadece düşünmek isteyebilirsiniz. Bunlar normaldir.
- Strese bağlı, baş ağrıları, bulantı ve göğüs ağrısı olabilir.
- 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.



Kendinize ve ailenize nasıl yardımcı olabilirsiniz?

- Duygularımızda iniş çıkışlar olması normaldir. Kendinize karşı sabırlı olun.
- Bu olayı yaşayan herkes, sizin hissettiklerinize benzer şeyler hissetmektedir. Onlarla dayanışma içinde olun, duygularınızı paylaşın.
- Alkol ve diğer uyuşturucu maddelerin bu dönemde yarardan çok zararı olur.
- Kendinizi yapıcı bazı faaliyetlerle oyalayın. Başkalarına yardımcı olmak, elden geldiği kadar hayatınızı düzene koymaya çalışmak, çocuklarınızla daha yakından ilgilenmek gibi...
- Duygusal olarak yakın gelecekte neler yaşayabileceğinizi öğrenmeye çalışın. Bilgi edin veya sağlık kuruluşlarının deprem için oluşturulmuş özel birimlerine başvurun.

Çocuklar için neler yapmalı?

- Onlarla daha fazla zaman geçirin. Olaydan hemen sonraki günlerde çocuğunuz sizden ayrılmak istemeyebilir. Eteğinize yapışıp ayrılmayabilir. Her fırsatta sizinle konuşmak ister. Bunlara göz yumun, şefkatli davranın.
- Gerginliklerini azaltmak için onlara oyun imkanları tanıyın.
- Daha büyük çocuklarınızın sizinle ayrıntılı konuşmalarına izin verin, duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri için onları yüreklendirin. Bu sayede kafalarındaki sorulara cevaplar bulabilirler ve korkuları azalır. Sordukları soruları onların anlayabileceği biçimde cevaplamaya çalışın. Sık sık onları sevdiğinizi, korkularını ve kaygılarını anladığınızı gösterin.