

Sel-Heyelan gibi bir afet sonrasında insanlar psikolojik travma yaşayabilirler. Genel olarak psikolojik travma, korkutucu ya da zarar verici olaylar karşısında insanların gösterdikleri tepkileri tanımlamak için kullanılır. Travmatik olay, kişinin kendi başına gelebilir, kişi bir başkasının yaşadıklarına şahit olabilir ya da bir başkasının yaşadıklarını duymuş olabilir. Bu üç durumda da kişilerin derinden etkilenmesi ve psikolojik travma yaşamaları normaldir.

Psikolojik travma tepkileri, yaşanan sel-heyelanın hemen ardından ortaya çıkabileceği gibi gecikmeli olarak sonraki zamanlarda da ortaya çıkabilir. Psikolojik travma tepkilerinin şiddeti ve yoğunluğu kişiden kişiye değişiklik gösterebilir. Aşağıda, bir afet sonrasında bireylerde görülebilecek ortak psikolojik travma tepkileri sunulmaktadır.

### Travmatik Bir Olaya Verilen Ortak Tepkiler

- » Yorgunluk, bitkinlik, tükenmişlik
- » Uykusuzluk ve uyku sorunları
- » Baş ve karın ağrısı gibi somatik şikâyetler
- » Bağırsıklık sisteminin bozulması
- » İştah bozuklukları
- » Çeşitli korku ve kaygılar
- » Öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk
- » Umutsuzluk, çaresizlik, çökkünlük
- » Kendini suçlama, pişmanlık duyma, utanma
- » Kendini değersiz hissetme
- » Kendini güvende hissetmeme
- » Kendini katı ve duygusuz hissetme
- » Her şeyin kontrolden çıktığını düşünme
- » Dikkat eksikliği, dikkatin dağınık olması
- » Karar verme güçlüğü
- » Aklın karışması
- » Ne olup bittiğini anlayamama
- » Dünyayı anlamsız ve boş hissetme
- » İçe kapanma, kendini toplumdan uzak tutma
- » Başkaları tarafından anlaşılmadığını düşünme
- » İlişkilerde yaşanan çatışmaların artması
- » Mesleki sorunlar, iş veriminin bozulması
- » İş ve özel hayatta sorunlar, başarısızlık
- » Günlük aktivitelerden zevk alamama

Sel-Heyelan'ın hemen ardından kişilerde bu ve benzeri davranışların görülmesi bir bakıma normal ve beklendiği bir durumdur. Bu tür tepkiler "anormal bir olaya verilen normal tepkiler" olarak tanımlanır. Bu tepkileri yaşamamız sizin "zayıf" bir insan olduğunuz anlamına gelmez. Dolayısıyla, sel-heyelan sonrası birkaç hafta içinde bu tepkilerin zamanla azalması beklenir.

Ancak, genel bir kural olarak, yaşadığınız sel-heyelan travmasıyla başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız psikolojik yardım almak gerçekçi ve doğru bir yaklaşımdır olacaktır.

#### Özellikle;

- » Sel-Heyelan sonrası tepkilerde zamanla herhangi bir azalma olmuyorsa,
- » Bu davranışların sıklığı ve şiddeti giderek artıyorsa,
- » Bu tepkiler sizin günlük hayatınızı (ailenizi ve işinizi) ciddi şekilde olumsuz etkiliyorsa,
- » Bir nedeni olmaksızın, çok yoğun korku ve endişe yaşıyorsanız,
- » Aşırı kaygı ve panik belirtileri gösteriyorsanız (nefessiz kalma, sürekli titreme ve baş dönmesi, kalp atışının sürekli hızlanması, yüksek tansiyon, aşırı irkilme tepkileri vb.),
- » Geleceğe ve sevdiklerinize dair yoğun endişe ve umutsuzluk hissediyorsanız,
- » İstemediğiniz hâlde sürekli sel-heyelan ile ilgili yaşadıklarınız gözünüzde canlanıyorsa,
- » Sevdiklerinizi kaybetmenin acısıyla bir türlü başa çıkamıyorsanız,

**"Hiç zaman kaybetmeden mutlaka okulunuzun Rehberlik ve psikolojik danışma servisine, bölgenizdeki rehberlik ve araştırma merkezine başvurunuz veya bir ruh sağlığı uzmanı ile görüşünüz."**



T.C. MİLLÎ EĞİTİM  
BAKANLIĞI

# SEL / HEYELAN VE PSİKOLOJİK TRAVMA

ÖĞRETMENLER İÇİN  
YARDIM KILAVUZU

## SEL VE HEYELAN SONRASINDA TOPARLANMANIZA YARDIMCI OLABİLECEK BAZI ÖNERİLER

Sel-Heyelan gibi zorlu bir olayın ardından insanlar, kendilerini yeniden güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğunu bilmek ister. Bu yüzden, sel-heyelan travmasının kendiniz ve sevdikleriniz üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için çaba göstermeniz oldukça önemlidir.

Unutmayın ki sel-heyelan travmasını atlattıkça, tüm yaşadıklarınızı unutmak demek değildir. Sel-Heyelan sonrasında toparlanmak ya da iyileşmek, zaman geçtikçe yaşadığınız travmanın etkileriyle daha iyi başa çıkabilmeniz, daha az sıkıntı yaşammanız ve kendinizi güvende hissetmeniz demektir.

Aşağıda, sel-heyelan sonrasında kendinize ve yakınlarınıza yardımcı olmak için bazı öneriler sunulmaktadır. Bu önerilerin bazıları size garip gelebilir ya da hoşunuza gitmeyebilir. Yine de bu öneriler, yaşadığınız psikolojik travmanın üstesinden gelmenizde ve toparlanmanızda size yardımcı olabilir.

### 1 SAĞLIĞINIZI ÖNEMSEYİN

Kendinize bakmayı ihmal etmeyin. Düzenli beslenmeye (mümkün olduğunca) ve yeterince dinlenmeye (uyuyamasanız bile) özen gösterin. Mümkünse spor yapın. Unutmayın ki fiziksel sağlık ve ruh sağlığı birbirleriyle yakından ilişkilidir. Fiziksel sağlığınıza dikkat etmek ruh sağlığınıza da korur. Bu nedenle, normal zamanda aldığınızdan daha fazla çay, kahve, asitli içecekler, şeker ve nikotin tüketmeyin; çünkü bunlar bedeninizde var olan stresi, gerilimi ve kaygıyı artırır.

### 2 KENDİNİZE ZAMAN VERİN

Sel-Heyelan sonrası oldukça stresli bir dönemden geçebilirsiniz ve bu süreçte yaşadıklarınıza yönelik yoğun duygusal tepkileriniz olabilir. Çevrenizde olup bitenleri anlamak için kendinize zaman verin. Duyularınızı bastırmayın, aynı zamanda güçlü yanlarınızı da hatırlayın. Unutmayın ki zor şeyler yaşasanız da bunların üstesinden gelebilir ve çözüm bulabilirsiniz.

### 3 GÜNLÜK YAŞANTINIZA DEVAM ETMEYE ÇALIŞIN

Bir afet sonrasında günlük rutin işlerinize dönmek biraz zaman alabilir ancak sel-heyelan öncesindeki günlük işlerinize dönebilmek için (çok acele etmeden) çaba harcamalısınız. Eskisi gibi aynı saatlerde yemeğinizi yemek ya da uyumak, çocukların okula gitmesini sağlamak ve işe gitmek gibi. Günlük rutininizin devam etmesi normalleşme sürecinize katkı sağlayacaktır.

### 4 AİLENİZ VE ARKADAŞLARINIZLA ZAMAN GEÇİRİN

Sel-Heyelan sonrasında yakınlarınızla, arkadaşlarınızla ya da sevdiklerinizle iletişim kurmak oldukça yararlı ve önemlidir. Zaman zaman içinizden gelmesi bile onlarla yaşadıklarınız hakkında konuşun. Bazen yalnız kalmak istemeniz oldukça normaldir ancak kendinizi sevdiklerinizden uzaklaştırıp izole etmeyin.

### 5 DUYGU VE DÜŞÜNCELERİNİZİ PAYLAŞIN

Sizi anlayabildiğini düşündüğünüz diğer insanlara sel-heyelan anında ve sonrasında yaşadıklarınızı anlatın. Yaşadıklarınız hakkında konuşurken, olaylarla birlikte, izlenimlerinizden, düşüncelerinizden ve duygularınızdan da bahsedin. Birileriyle konuşmak, sel-heyelan sonrası toparlanmaya ve olup biteni daha iyi anlamaya yardımcı olur.

### 6 YAŞADIKLARINIZI YAZMAYI DENEYİN

Şayet sel-heyelan sonrasında yaşadıklarınızı birileriyle konuşmaya hazır değilseniz, bunları kaleme almanın da oldukça yararlı olduğu bilinmektedir. Yaşadıklarınızı yazarken sadece olayları değil, duygu ve düşüncelerinizi de yazmak size iyi gelecektir.

### 7 ANİ KARARLAR ALMAYIN

Sel-Heyelan gibi afetler; dünyaya, yaşama, geleceğe, amaçlarımıza ve ilişkilerimize yönelik duygu ve düşüncelerimizi sarsabilir. Bu yüzden, sel-heyelan sonrasında yaşamınızı bütünüyle değiştirecek ani kararlar vermeyin. Yaşadıklarınızı değerlendirirken sabırlı olun. Yaşamınızla ilgili ani bir karar vermeden önce mutlaka sevdiğiniz ve güvendiğiniz insanlarla konuşarak yaşadıklarınızı yeniden değerlendirmeye çalışın.

### 8 MEDYAYI SAĞLIKLI KULLANIN

Medya ya da sosyal medya üzerinden sel-heyelan sonrası ne olup bittiğini öğrenmek istemeniz oldukça doğaldır. Ancak sel-heyelan ile ilgili haberleri aşırı şekilde takip etmekten, sürekli tekrarlayan sel-heyelan görüntülerini izlemekten vb. kaçının. Sel-Heyelana ait görüntü, resim, haber ve tartışmalara gereğinden fazla odaklanmak, travma tepkilerinizin artmasına neden olabilir.

### 9 UZMANA BAŞVURUN

Birkaç hafta içinde, buradaki önerileri uygulamanıza rağmen, yaşadığınız deprem travmasının olumsuz psikolojik etkileri devam ediyorsa ve yaşadığınız psikolojik travma ile başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız, daha detaylı bilgi için, okulunuzun rehberlik ve psikolojik danışma servisi, bölgenizdeki rehberlik ve araştırma merkezi veya bir ruh sağlığı uzmanı ile görüşebilirsiniz.