

Depremlerle Başa Çıkmak ve Psikoloji



Deprem sonrası dönemler bilinçlenmenin ve risk algısının en yüksek olduğu zamanlardır.

Bu dönemleri bir fırsat olarak kullanıp ileriye yönelik çalışmaların hızlandırılması gerekir.

A. Nuray Karancı
ODTÜ, Psikoloji Bölümü
karanci@metu.edu.tr

Afetler, belirli bir coğrafi bölgede nispeten aniden ortaya çıkan, kolektif stres ve belli ölçüde de kayıp yaratan toplumun yaşantısını sekteye uğratan olaylardır. Bu tanım çerçevesinde, depremler doğa olaylarıdır ve afet olarak nitelenebilmeleri için kayıp yaratmaları ve toplumun yaşantısını sekteye uğratmaları gerekir. Dolayısıyla, depremlerin afetlere dönüşmemesi için etkin ve sürdürülebilir risk ve afet yönetimi uygulanması gereklidir. Afet yönetimi genelde birbiri ile iç içe geçen dört ana evreden oluşur. Bunlar zarar azaltma, hazırlıklı olma, afete müdahale ve iyileştirme olarak kavramsallaştırılmaktadır. Afet yönetiminin her evresinde halk bilinçlenmesi ve katılımının gerekli olduğu vurgulanmaktadır.

Depremlerin Psikolojik Etkileri

Depremlerin yol açtığı maddî ve manevî kayıpların, yaşam düzenini sekteye uğratmak gibi stres yaratan ve uyum gerektiren yönleri ile depremzedelerde aşağıda sıralanan duygusal, bilişsel ve davranışsal sorunlara yol açtıkları belirlenmiştir.

- **Üzüntü, acı, yas:** Bu duygular bireylerin sevdiklerini, mallarını ve yaşam alışkanlıklarını yitirmeleri ile ilişkilidir.
- **Güçsüzlük ve çaresizlik:** Olanları kontrol edememe, içe çekilme ve tepkisizlik.
- **Suçluluk ve utanma duyguları:** Yapması gerekenleri yapmadığına inanmak.
- **Sinirlilik ve öfke:** Normal yaşam düzeninin bozulması, sosyal desteğin azalması ve yeterli yardım alamama gibi olayların getirdiği gerginlikten kaynaklanabilmektedir.
- **Şüpheli ve suçlayıcılık:** Tüm olanlardan birini sorumlu tutabilme ve olanları anlamlandırma ve açıklama isteği ile ortaya çıkabilir.
- **Kaygı ve korku:** Artçı depremlerin yarattığı korku, bina güvenliğinden kuşku ve gelecek belirsizliğine bağlı olarak yaşanabilir.
- **Fiziksel şikayetler:** Yorgunluk, uyku sorunları, iştahsızlık, çeşitli ağrılar gibi.



- **Bilişsel olarak:** Dikkat ve hafıza sorunları, deprem ile ilgili anıların canlanması, karar vermekte ve problem çözmede güçlük.
- **Davranışsal olarak:** Depremi hatırlatan uyarılardan kaçınma, alkol, sigara, ilaç kullanımında artış.

Bu duygu ve sorunların normal olmayan bir duruma verilen normal tepkiler olduğunu ve geçici olduğunu bilmek afet geçirenleri büyük ölçüde rahattatmaktadır. Normalleştirme olarak kavramsallaştırılabilecek bu yaklaşım, afetler sonrası uygulanan anlamlandırma toplantılarında vurgulanmaktadır. Afetzedelerin büyük bir bölümü bu bilgilendirmeden yararlanabilmektedir.

1992 Erzincan depreminden yaklaşık 16 ay sonra yapılan bir çalışmada, Kısa Semptom Envanteri (SCL-Revizyon) ile değerlendiren psikolojik sıkıntıların Erzincan örnek grubunda Ankara kontrol grubundan daha fazla olduğu, özellikle sinirlilik-gerginlik boyutunun yüksek olduğu ve kadınların sıkıntılarının erkeklerden daha fazla olduğu tesbit edilmiştir. (Karancı ve Rüstemli, 1995). Dinar depremi sonrası yapılan bir çalışmada ise yine SCL puanlarının kadınlarda erkeklerden daha yüksek olduğu ve belli başa çıkma stratejilerinin yaşanan stresi azalttığı bulunmuştur. Çaresizlik yaklaşımının stresi artırdığı, buna karşın problem odaklı başa çıkmanın stresi azalttığı görülmüştür (Karancı vd. 1999). Marmara depremi sonrası yürütülen bir çalışmada, psikolojik belirtilerin erkeklere kıyasla kadınlarda daha fazla olduğu, çaresiz başa çıkmanın ve deprem sırasında kendinin veya yakınlarının ölebileceğini düşünmenin psikolojik sıkıntıları arttırdığı ortaya konmuştur (Sümer vd. 2000). Bu çalışmalardan, deprem sonrası psikolojik destek çalışmalarında kadınlara eğilimin önemli olduğunu ve depremzedelere depremle başa çıkabileceklerini, çaresiz olmadıklarını göstermenin olumlu etkileri olabileceği sonucunu çıkarabiliriz. Dolayısıyla, deprem sonrası halkın mümkün olduğunca kısa bir sürede normal yaşantısına döndürülmesi önemlidir. Bu konuda deprem yaşayanları, yardım edilmesi gereken çaresiz depremzede konumundan çıkararak, yapılan günlük işlerde ve alınan kararlarda onlara da aktif rol ve

rılması önemli görünmektedir. Örneğin, çadır kentlerde yemeklerin, o çadır kentte yaşayan kadınlar tarafından pişirilmesi ve alınacak kararlarda aktif katılımın sağlanması gibi.

Afetler sonrası ortaya çıkan en yoğun psikolojik tablo, "travma sonrası stres bozukluğu" (TSSB/PTSD) olarak adlandırılmaktadır. Afetler sonrası yapılan çalışmalarda en çok travma sonrası stres bozukluğunun incelendiği görülmektedir. McFarlane ve Potts (1999), çeşitli afetlerin psikolojik etkilerinin araştırıldığı onaltı çalışmada TSSB yaygınlık oranlarının %2 ile %66 arası değişim gösterdiğini bulmuşlardır. Bu farklılıkların afet tiplerine, afetzedelerin afet etkilerine ne derece maruz kaldıklarına, afetin hangi ülkede meydana geldiğine, örnek grubu seçimi ve araştırma verilerinin toplanma zamanlarına bağlı olabileceği vurgulanmıştır. Ancak, vurgulanması gereken, travmatik olay yaşayan kişilerin büyük bir kısmının TSSB geliştirmedikleridir. Bu bakımdan, TSSB gelişmesi ile ilgili olabilecek bireysel farklılıkların (bilişsel ve nörobiyolojik yatkınlıklar, olayın meydana geldiği çevresel faktörler, sosyal destek, olay öncesi mevcut olan psikolojik sorunlar, başa çıkma becerileri, öz güven gibi) ve sosyal faktörlerin (mevcut kaynaklar, sunulan hizmetler, gelişmişlik düzeyi gibi) incelenmesi önem kazanmaktadır. Önemli olan, deprem sonrası ortaya çıkan ve depremzedelerde yaygın olarak görülen psikolojik tepkilerle bu tablonun karıştırılmaması ve daha şiddetli ve kalıcı tepki gösterenlerin profesyonel hizmet için yönlendirilebilmeleridir.

Afet yaşayan bireylerde ve topluluklarda sadece stres tepkileri ve uyum zorluklarına odaklanmak bazı araştırmacılar tarafından "anormallik yanıtı" olarak eleştirilmiştir (Salzer ve Bickman, 1999; Van den Eynde ve Veno, 1999). Afet ve/veya travma yaşayanlarda bireysel ve toplumsal gelişimin-güçlenmenin de gözlendiği, afetler sonrası topluluklarda kenetlenme, sosyal yardımlaşma ve desteğin arttığı saptanmıştır. Marmara ve Düzce depremlerinin ardından travma sonrası gelişim üzerine yürütülen çalışmalarda, bireylerin hayatın anlamını anladıklarını, aile ve arkadaşları ile daha olumlu ilişkilere gir-

diklerini ve bir birey olarak geliştiklerini hissettikleri gözlenmiştir. Toplum düzeyinde Marmara-Düzce depremi sonrası çok sayıda sivil toplum örgütünün ve gönüllülerinin bölgede büyük çabalarla çalışmış olmaları, deprem bölgelerinde yeni sivil toplum örgütlenmelerinin olması bu olumlu gelişmelere örnek olarak verilebilir.

Zarar Azaltma ve Hazırlıklı Olma: Halk Katılımının Güçlendirilmesi

Uzun vadede deprem zararlarının azaltılması için önlemler alınması ve olası depremlere hazırlıklı olmanın gereği ortadadır. Amerika Birleşik Devletleri'nde afet zararlarının azaltılması ve hazırlıklı olma davranışlarının geliştirilmesi ve pekiştirilmesinde yerel toplumun katılımı son yıllarda üzerinde önemle durulan bir konudur.

Psikoloji bilimi açısından başa çıkma davranışını incelerken Lazarus (1993)'un bilişsel kuramı doğrultusunda iki tür değerlendirme önemlidir. Birincil değerlendirme, bireyin belli bir durumda "tehlike var mı?" sorusunu sorması ve buna verdiği yanıttır. Ancak bu soruya olumlu yanıt verildiği, yani tehlikenin algılandığı durumlarda, ikincil değerlendirme yapılır. İkincil değerlendirmede kişi "tehlike ile başa çıkmak için kaynaklarım yeterli mi? Neler?" sorusunu sorar. Bu kaynaklar başa çıkma becerileri, sosyal destek, kontrol inancı, öz yeterlilik vb. olabilir. İkinci soruya da olumlu cevap veren kişi başa çıkma çabalarını aktive eder. Bu bakış açısını afete uyardığımız zaman, bireylerin afet tehlikesini algılamaları ve bununla başa çıkabilmek için bir şeyler yapılabileceğine inanmaları ve yeterli kaynaklarının olmasının afetlerle başa çıkmak için gerekli zarar azaltma ve hazırlıklı olma davranışlarını yapmaları için gerekli olduğudur.

Erzincan ve Dinar'da yapılan iki çalışma bu konularda ilginç bulgular ortaya çıkarmıştır (Karancı, 1997; Karancı ve Akşit, 2000; Rüstemli ve Karancı, 1999). Er-

zincan ve Dinar depremini yaşayan yetişkinlerden oluşan örnek gruplarında, önlem alınması ve deprem zararlarını azaltma konusunda öz yeterlilik ile ilgili verdikleri değerlendirmeler incelendiğinde, her iki örnek grupta da çoğunluğun (%71-%82) genel olarak deprem zararlarının azaltılabileceğine inandıkları belirlenmiştir. Ancak, zararları azaltmak için kendilerinin (öz yeterlilik) bir şeyler yapabileceğine inananlar daha azdır (%45-%47). Ayrıca, çalışma sonuçları birincil değerlendirme olarak ele alabileceğimiz, yaşadıkları bölgenin deprem riski altında olduğunu ve yakın bir gelecekte tekrardan bir deprem tehlikesi olabileceğini düşündüklerini göstermiştir. Dolayısıyla bilişsel kuram çerçevesinde birincil değerlendirme olarak tehlikeyi algılamakta, ikincil değerlendirme olarak da zarar azaltmak için bir şeyler yapılabileceğine inanmaktadırlar. Bu durumda büyük çoğunluğun bazı hazırlıklar yapmış olması beklenebilecekken, bulgular durumun böyle olmadığını göstermiştir. Erzincan depreminden yaklaşık bir buçuk yıl sonra, çalışmanın örnek gruplarında herhangi bir hazırlık yapmış olanların sadece %30 olduğu, Dinar'da ise depremden on altı ay sonra hazırlık yapanların %13.1 olduğu görülmüştür. Bu çelişkiyi açıklayan bulgu ise depremzedelerin "zarar azaltma ve hazırlık yapmak kimin/kimlerin sorumluluğudur?" sorusuna verdikleri yanıtlarda ortaya çıkmıştır. Verilen yanıtlarda, devlet, başbakan, belediye, sivil savunma, bilim adamları gibi kendi dışlarındaki kurum-kuruluş ve kişiler sorumlu olarak gösterilmiştir. Bu durum, deprem yaşayanlarda dışsallaştırılmış bir sorumluluk anlayışı olduğunu göstermektedir.

Hazırlıklı olma davranışı göstermenin, korku-kaygı ve kontrol algısı ile açıklanabildiği bulunmuştur. Dolayısıyla, uzun vadede halk katılımını sağlayabilmek için korku ve kaygının belirli bir düzeyde kalabilmesini sağlamak, bunun için ise medyanın bu konuyu gündemde tutması ve çeşitli halk bilinçlendirme programlarının sürekliliğinin sağlanması gerekmektedir. Kontrol duygusunun geliştirilmesinin bir diğer yolu da depremlere hazırlık konusunda verilecek eğitim programlarıdır. Deprem öncesi, deprem sırasında ve sonrasında yapılması gerekenler katılımcı yetişkin eğitimi ilkelere kullanılarak geliştirilecek eğitim modelleri ile yaygınlaştırılmalıdır. Bu varsayımlar ile Bursa'da 1998 yılında yürütülen "afetlere hazırlıklı olmak için halk katılımını güçlendirme" çalışması, kamu sektörü, belediye ve sivil toplum örgütlerinin bir arada çalışmasında sorunlar olabileceğini göstermiştir (Karancı ve Akşit, 2000). Bursa'da 1998 yılında başlatılan program, 1999 depremleri ve halk bilinçlenmesinden önce olduğu için, deprem kaygısı bulunmayan Bursalılarda programa katılım motivasyonu da düşük olmuştur. Ancak 1999 sonrası, Bursa'da programın önemi kabul edilip çeşitli eğitim ve kurumsallaşma uygulamaları yapılmıştır.





Uygulanacak halk katılımı programlarının hangi kurum ve kuruluşların sorumluluğunda yürütüleceği, sürdürülebilirlik ve yerel sahiplenmenin nasıl sağlanacağı üzerinde düşünülmesi gereken konulardır. Mevcut afet yönetimi mevzuatı farklı sektörlerden kuruluşların afet öncesi zarar azaltma ve hazırlıklı olma konularında bir arada çalışmalarına göre düzenlenmemiştir. Yasal düzenlemeler yapılmadan halk katılımının sağlanması ve sürdürülmesi güç görünmektedir. Üzerinde özellikle durulması gereken kavramlar gönüllülüğün, yerel sahiplenmenin ve sürdürülebilirliğin nasıl sağlanacağıdır.

Sonuçta ne yapılmalı?

Deprem sonrası afet yaşayanlarda yaygın olarak görülen psikolojik sıkıntılara yönelik ruh sağlığı hizmetlerinin verilmesi önemlidir. Bu hizmetlerin yaygınlığı ve ulaşılabilirliğinin afet yönetimi planlarında yer alması gerekmektedir. Yaşanan sıkıntıların normal tepkiler olduğunu vurgulamak gerekir. Ancak, bunu yaparken ciddi düzeyde psikolojik sıkıntıları olanların (TSSB/PTSD; depresyon; akut stres bozukluğu gibi) profesyonel yardıma yönlendirilmeleri ve afet alanında çalışanların ve halkın bu semptomları tanımalarına yönelik önceden eğitim verilmesi önemlidir.

Afetlerle başa çıkmak ancak zarar azaltma ve hazırlıklı olmak ile mümkündür. Bunun için yaygın olarak halk eğitimi ve örgütlenmesinin sağlanması gerekir. Depremzedelerde bulunan dışsallaştırılmış sorumluluk anlayışını içselleştirmek ve afetlerle başa çıkma becerilerinin yaygın olarak çocuk, ergen ve yetişkinlere verilmesi etkin ve sürdürülebilir bir afet yönetimi sağlayabilmek için gereklidir. Kadınların, erkeklere kıyasla daha fazla psikolojik sıkıntı yaşadıkları göz önünde tutularak uygulanacak psikolojik destek ve eğitim çalışmalarının onlara da ulaşmasına dikkat edilmelidir. Bu, onlara kontrol algısı verecek ve çaresiz başa çıkma yaklaşımını azaltacaktır.

Deprem sonrası dönemler bilinçlenmenin ve risk algısının en yüksek olduğu zamanlardır. Bu dönemleri bir fırsat penceresi olarak kullanıp ileriye yönelik çalışmaların hızlandırılması gerekir. Marmara depremi sonrası oluşan bilinçlenme ve sivil toplum örgütlerinin çalışmaları



ile başlayan ilginin, eşgüdüm sağlanarak deprem öncesi evrelere odaklanması ileride benzer kayıplar yaşamamamız için çok gerekli görünmektedir.

Kaynaklar

- Karancı, N. A.,** 1997. Erzincanlıların Afet Yönetimi ile İlgili Degerlendirmeleri ve Beklentileri. (Evaluations and Reactions of the Survivors of the Erzincan Earthquake). Fourth National Earthquake Engineering Conference Book, 691-698, Earthquake Engineering, Turkish National Committee, Ankara.
- Karancı, N. A. and Aksit, B.,** 2000. Building Disaster-Resistant Communities: Lessons Learned from Past Earthquakes in Turkey and Suggestions for the Future. International Journal of Mass Emergencies and Disasters, 18(3), 403-416.
- Karancı, N. A., Alkan, N., Aksit, B., Sucuoğlu, H., ve Balta, E.,** 1999. Gender Differences In Psychological Distress, Coping, Social Support and Related Variables Following the 1995 Dinar (Turkey) Earthquake. North American Journal of Psychology, 1(2), 189-204.
- Karancı, N. A., & Rustemli, A.,** 1995. Psychological Consequences of the 1992 Erzincan (Turkey) Earthquake. (1992 Erzincan depreminin psikolojik etkileri). Disasters, 19(1), 8-18
- Lazarus, R. S.,** 1993. From Psychological Stress to Emotions: A History of Changing Outlooks. Annual Review of Psychology, 44, 1-21.
- McFarlane, A. C., & Potts, N.,** 1999. Posttraumatic Stress Disorder: Prevalence and Risk Factors Relative to Disasters. (Saigh, P.A., & Bremner, J.D. Eds), Posttraumatic Stress disorder. Boston: Allyn & Bacon
- Rüstemli, A., & Karancı, N. A.,** 1999. Correlates of Earthquake Cognitions and Preparedness Behavior in a Victimised Population. The Journal of Social Psychology, 139(1), 91-101.
- Satzer, M. S., & Bickman, L.,** 1999. The Short- and Long-Term Psychological Impact of Disasters: Implications for Mental Health Interventions and Policy. (Gist, R., & Lubin, B:Eds). Response to Disaster : Psychosocial, Community and Ecological Approaches. (pp. 63-82). Ann Arbor : Braun-Brumfield.
- Sümer, N., Karancı, N., Güneş, H., Kazak-Berument, S.,** 2000. Depremün Olumsuz Etkileri ile başa Çıkmayı ve Uyumu Yardıyan Psikolojik Etmenler. XI'inci Ulusal Psikoloji Kongresi, Eylül, İzmir.
- Van den Eynde, J., & Veno, A.,** 1999. Coping with Disasterous Events: An Empowerment Model of Community Healing. In Gist, R., & Lubin, B. (Eds.). Response to Disaster: Psychosocial, Community and Ecological Approaches (pp. 167-192). Ann Arbor: Braun-Brumfield.