

Çocuk Vakfı
DEPREMİN ÇOCUKLAR ÜZERİNE PSİKOLOJİK ETKİLERİ RAPORU
Sami ERDOĞAN; Psikolog

Ülkemiz, Marmara ve Batı Karadeniz bölgeleri ağırlıklı olmak üzere 17 Ağustos 1999 tarihinde başlayan bir deprem süreci yaşamaktadır. Çok çeşitli ölçekteki ana ve özellikle artçı şoklar sürmekte olup konunun uzmanlarınca henüz tamamlanmadığı ve devam edeceği öngörülmektedir.

İnsanoğlunun sahip olduğu bilimsel aşama gereği henüz kontrol edilemeyen bir olgu olarak deprem, insanı fiziksel ve psikolojik boyutları ile bir bütün olarak etkilemektedir. Günlük deneyimlerimizin çok ötesinde bir deneyim olan ve fiziksel ve psikolojik bütünlüğümüze tehdit oluşturan bir unsur olarak deprem, psikolojik travmaya da sebep olmaktadır. Psikolojik travma ise kişide çok çeşitli psikolojik belirtilerin ortaya çıkmasına yol açmaktadır.

Depremi fiziksel boyutu ile ülke olarak tüm şiddeti ve ağırlığı ile yaşıyor ve aşmaya çalışıyoruz. Ancak depremin en az fiziksel boyutu kadar, etki alanı itibarı ile daha önemli sayabileceğimiz psikolojik boyutu ile de ele almalı ve aşmaya çalışmalıyız. Çünkü psikolojik boyutu ile depremden daha fazla insan etkilenmiştir.

Özellikle birinci dereceden yaşayan insanlarımız için deprem, geçmişin yok olması, geleceğin ise belirsizliğidir. Bu yönü ile de depremin psikolojik etkilerinin kısa süreli olması beklenemez, beklenmemelidir. Konu ile ilgili çalışmalar bu gerçeğe uygun olarak makro planda uzun soluklu olmalıdır.

* * *

Yeni doğan bir bebeğin, dolayısı ile insanın kazandığı ilk duygu **temel güven duygusu (basic trust)** 'dur. Bu duygu, 0 - 1 yaş diliminde; ortak yaşam (symbiosis) döneminde bebeğin anne ile kurduğu, oluşturduğu diyalog ile şekillenir. Beslenme; bebeğin zamanında doyurulması, uyku; bebeğin rahat bir uyku ortamında ve ihtiyacı ölçüsünde uyumasının sağlanması, Psikolojik; ebeveynin, özellikle annenin yeterli düzeyde fiziksel temasta bulunması, olumsuzluklara (ağrı ve rahatsız edici durumlar) zamanında müdahale gibi alanlarda rahatlığın ve düzenin sağlanmasıyla bu çekirdek duygu oluşur. Gerekli bakımın, rahatlığın ve düzenin sağlanmadığı durumlarda ise bu çekirdek duygu temel güvensizlik şeklinde oluşur ki böyle bir durumda kişi üzerindeki olumsuz etkileri yaşam boyu görülecektir. İnsanın psikolojik yapısı da biyolojik yapısı gibi aşamalı bir oluşum (epigenetic) geçirir. Bebek, temel güven duygusu oluşmadan bir sonraki dönem olan özerklik dönemine sağlıklı bir başlangıç yapamayacaktır. Ayrıca kişide **özgüven (self-esteem)**, **kendini güvende hissetme (safe)** gibi duygular da temel güven duygusu zemininde oluşurlar.

Deprem, güvende olma duygusunu kişide ileri derecede yıpratarak güvende olamama hissi (insafe) meydana getirir. Destek ve sağaltım sürecinde de esas, kişide ileri derecede yıpranan güvende olma duygusunun yeniden tesisi ve kazanımıdır. Bu kazanım, pek çok psikolojik belirtinin sona ermesini sağlayacak ve pek çoğunun sağaltımını kolaylaştıracaktır.

Çocuklarda psikolojik yıpranmışlık ve zedelenmişlik yetişkinlere oranla daha ağırdır. Çünkü çocuklar, somut olarak güvenliklerini ve soyut olarak güvende olma hislerini ebeveyn,

aile, toplum silsilesi ile yetişkinler üzerinden sağlarlar. Ve çocuklar yetersizliklerinin farkındadırlar.

Yaşadığımız deprem sürecinde çocuklar ebeveynlerinin yetersizliklerini, ellerinden bir şey gelmediğini, kendilerini yeterince koruyamadıklarını ve hatta bizzat onların kendilerinin korunmaya muhtaç olduklarını gördüler. Dahası, arkadaşlarının anne ve babalarını da, diğer başka yetişkinleri de yetersiz gördüler. Arkadaşlarının da korunmasız kalarak yaralandıklarını, öldüklerini öğrendiler ve hatta şahit oldular, yokluklarını yaşadılar. Böylece tüm yetişkinleri yetersiz, çocuklarını koruyamayan, yardıma muhtaç olarak gördüler. Bir anlamda güvendikleri dağlara kar yağmıştı artık. Bu yüzden çocuklar, psikolojik boyutu ile yetişkinlerden daha fazla etkilendiler.

Çocuklarda psikolojik travma sonrası gelişecek belirtileri oluşturan faktörler şunlardır:

1. **Kişilik Özellikleri:** Sağlıklı ve sağlıksız tüm davranışların temel belirleyicisi kişilik yapısıdır. Çocuklarda gelişmekte, tamamlanmakta olan kişilik yapısı söz konusudur.
2. **Çocuğun Yaşadığı Tecrübeye Yüklediği Anlam (Cognition):** Çocuğun yaşadığı felaketi anlamlandırma içeriğidir.
3. **Yetişkin Tepkilerinin İçselleştirilmesi:** Özdeşim mekanizması (idenification)'nın doğal bir sonucu olarak her çocuk, özdeşim kurduğu yetişkinin davranışlarını model alır ve uygular.
4. **Travmaya Sebep Olan Tecrübenin Özellikleri:** Felaketin -depremin- şiddeti, süresi gibi özelliklerdir.
5. **Travma Sonrası Şartlar:** Yaşanan psikolojik travma sonrasında yıpranan güven duygusunun yeniden tesisi yönünde bir ortamın; yardım ve şartların bulunup bulunmamasıdır.

Depremden hemen sonra ilk bir ay içerisinde başlayan ve biten sorunların psikolojik bir rahatsızlık (psychopathology) boyutu yoktur. Bunlar, olağanüstü koşullara verilen olağan tepkilerdir. Bu sürenin dışında şikayetler azalmadan devam ediyorsa profesyonel bir yardım gerekiyor demektir. Fakat 17 Ağustos 1999 'dan bugüne kadar çeşitli ölçekteki depremler sebebiyle deprem süreci sürekli başa sarmaktadır (özellikle 12 Kasım 1999 Düzce depremi).

Kişilerin etkilenme içeriğine göre deprem ve depreme bağlı olarak oluşan psikolojik travma sonrası dönem dört aşamadır:

1. Şok ve şaşkınlık dönemi,
2. Kaçınma ve korunma dönemi,
3. Yüzleşme ve yeniden değerlendirme dönemi,
4. Toparlanma ve uyum dönemi.

Depremden etkilenen insanların bütün tepkileri, yukarıda saydığımız dönemler çerçevesinde ortaya çıkacaktır. İlk şok ve şaşkınlık döneminden sonra kişi, benzer bir tehlike durumundan veya olası bir tehlike durumundan uzaklaşır, kendini korumaya çalışır. Daha sonra bir yeniden değerlendirme aşaması yaşanır. Yeniden değerlendirme aşaması eğer sağlıklı yaşanırsa kişi yeni koşullara uyum sağlar, aksi halde uyumsuzluk değişik boyutlarda sürecektir.

Yaşadığımız deprem sürecinde çocuklar, babalarının ve annelerinin yetersizliklerini, ellerinden bir şey gelmediğini, kendilerini yeterince koruyamadıklarını ve hatta bizzat onların kendilerinin korunmaya muhtaç olduklarını gördüler. Dahası, arkadaşlarının anne ve babalarını da yetersiz gördüler. Arkadaşlarının da korumasız kaldıklarını; yaralanan hatta ölen arkadaşlarını gördüler, yokluklarını yaşadılar ve medya kanalıyla tüm büyükleri yetersiz, çocuklarını koruyamayan, yardıma muhtaç olarak gördüler. İşte bu yüzden çocuklar psikolojik boyutu ile yetişkinlerden daha fazla etkilendiler. Bu etkilenmenin neticesinde doğal olarak bir takım belirti (symptom) ve belirtiler kümesi (syndrome) geliştirdiler.

Deprem sebebiyle oluşan psikolojik travma sonrasında ortaya çıkan tüm belirtilerin ortak özelliği, bilinç (conscious) düzeyinde olmayıp bilinçdışı (unconscious) alandan kaynaklanması ve otomatik şekilde cereyan eden süreçler olmasıdır. Ego / bilinç alanı, olumsuz bir durum karşısında yetersiz kaldığı ve sağlıklı bir tepki / davranış geliştiremediği durumlarda zihnimiz bilinçdışı alanda otomatik olarak devreye girer ve korunma davranışı olarak belirti geliştirir, üretir. İşlevi, organizmayı psikolojik ve biyolojik boyutları ile bir bütün olarak korumak, hayatiyetini devam ettirmektir. Bu yüzden tepkilerin bütünlüğünü ve işlevini anlamak önemlidir. Ki başarılı bir sağaltım uygulanabilsin.

Yaşadığımız şekliyle bir travma sonrasında uygulanacak olan **ilk dönem psikolojik yardım** ilke ve özellikleri gereği şunlara dikkat edilmelidir:

1. Travmayı yaşayan kişiden herhangi bir istek, bir davet, bir beklenti oluşmasını beklemeden mümkün olduğunca kısa bir sürede yardım önerilmelidir.
2. Travma etkisi ile oluşan ilk belirtileri mutlak bir bozukluk olarak görmemelidir.
3. Aynı tecrübeyi yaşamış kişilerin bir arada bulunabilmeleri, birbirlerine destek olabilmeleri için ortamlar hazırlanmalıdır. Zira, böyle bir etkileşimin travmatik tecrübe ile başedebilmede kişilere büyük katkısı olmaktadır.
4. Yardım, planlı ve sürekli olmalıdır.
5. Yardımın ilerleyen aşamalarında geri bildirim alınmalı, alınan geri bildirimler dikkatle değerlendirilmelidir.
6. İlk dönem yardım çalışmaları, travma oluşturan deneyimi dinleme, yakınlaşma, paylaşma, empati kurma ve fiziksel temas etkinlikleridir. Ancak tüm bu etkinliklerin yapay olmamasına buna karşılık doğal olmasına özen gösterilmelidir. Bu, mutlak bir zorunluluktur.

* * *

Deprem sonrası görülen ilk belirtiler, akut stres reaksiyonu (acute stress reaction) çerçevesinde olup bu dönemden sonrası ise travma sonrası stres düzensizliği (post traumatic stress disorder) 'dir ve artık belirtilerin kronikleşmesi riski söz konusudur. Bu yüzden akut stres reaksiyonu dönemi yardım çalışmaları çok önemlidir. Çünkü, elimizdeki sıklık verileri (epidemiology), travma sonrası dönemlerde travma sonrası stres düzensizliği dönemine sıklıkla geçildiğini göstermektedir.

Her şeyden önce biz bütün insanlar korkarız. Çünkü, korku duygumuz vardır ve bu duygumuzu harekete geçirecek şartlar oluştuğunda korkar ve çeşitli şekillerde korunma davranışlarında bulunuruz. Korku, tehlike karşısında oluşur ve sevgi, neşe, öfke gibi doğal bir duygudur. İşlevi ise, organizmanın hayatiyetini devam ettirebilmesi için korunmasına yardımcı olmaktır. Organizmamızın biyolojik ve psikolojik bütünlüğünü ve sağlığını koruyabilmesinde bir mekanizma olarak korku ve sonrasındaki korunma, kaçma

davranışlarının çok önemli bir yeri vardır. Örneğin, bir an bir arslan'ın yanında olduğumuzu ve korku duygumuzun herhangi bir şekilde çalışmadığını varsayalım. Böyle bir durumda biz arslanı belki de sevmeye çalışırken arslan bizi afiyetle yiyecektir. Ama korku duygumuz sayesinde biz arslandan korunuruz; yaklaşmayız ya da yakınında isek kaçmaya çalışırız. Konumuzla ilgili olarak; en ufak bir deprem hissinde hemen harekete geçerek tedbirimizi alıyoruz; zemin katta isek dışarı fırlıyoruz, çok katlı bir yapıda isek en güvenli kısmında yerimizi alıyoruz. Tüm bunlar birkaç saniyede oluyor. Oysa deprem anında korku duygumuzun çalışmadığını varsayalım biran; herhangi bir tedbir almayacağımız için sonuç çok kötü olabilecektir elbette. Bu yüzden, korku anında rahatsız olmamıza rağmen işlevi ve organizmamız için öneminden dolayı “iyi ki korkularımız var” diyoruz. Ancak antrparantez açacak olursak; şartlar düzene girdiğinde yani korku oluşturan durum -deprem- ortadan kalktığında ve yeniden ortaya çıkmadığında, bir istikrar döneminden sonra değişen duruma paralel olarak korkularımızın da azalarak son bulması gerekmektedir. Bu mekanizma ve süreç çocuklarda da aynı şekilde cereyan etmektedir.

Şok ve şaşkınlık döneminin en belirgin tepkisi / belirtisi, bir savunma mekanizması olarak **inkar (denial)** 'dır. Özellikle ağır ve çok kayıp vermiş kişilerin geliştirdiği bir tepkidir ve travmanın ağırlığıyla doğru olarak tezahür eder. Ego / bilinç alanı 'nın zorlanacağı, taşıyamayacağı kadar ağır olan yükü bilinçdışı sanki yokmuş, sanki olmamış durumuna getirir. Kişi, olaya yabancılaşarak psikolojik çözülmeden / dağılmadan korunur ve kurtulur. Aksi bir durumda yani inkar mekanizmasının çalışmayacağı bir durumda kişi tam bir psikolojik çözülme / dağılma yaşayacaktır. İnkâr mekanizması, kişiyi böyle bir sonuçtan korur, ta ki yüzleşme aşamasına gelene kadar; ego, yüzleşecek güce ulaşıncaya kadar. Kişi, bu dönemde şaşkıncıdır, donakalmıştır, sersemlemiştir adeta (emotional numbness). Bu durum, beden dilinden de çok rahat bir şekilde anlaşılır. Adeta umursamaz bir haldedir, yaşadığı korkunç anları sıradan bir olaymış gibi anlatır. Duygusal küntlük (apathy) vardır; duygulanım sıfıra yakındır. Yönelimi (orientation) bozulabilir; zaman, yer, kişi adlarını hatırlamayabilir ya da gecikmeli cevap verir. Çeşitli ölçülerde hafıza kaybı (amnesia) yaşayabilir, özellikle travma anının önemli bir bölümünü hatırlayamaz (dissociative amnesia).

Bu dönemde beklentisel kaygı / anksiyete (expectational anxiety) dediğimiz durum sıkça yaşanır. Sanki her an kötü bir şey -deprem- olacakmış gibi sürekli bir beklenti ve buna bağlı olarak tetikte olma halidir. Beklentisel kaygı / anksiyeteye bağlı olarak kişide güvenlik amaçlı kaçınma (avoidance) davranışları görülür. Bu davranışlar; uykuya direnç, belli bir mekana girememe gibi alanlarda tezahür edebilir. Çocukların ebeveyne olan ihtiyacı özellikle böyle anlarda en üst seviyededir. Özellikle fiziksel temas son derece önemli ve işlevseldir.

Olası bir tehlikeye -depreme- karşı her an tetikte olmayı, hazırlıklı olmayı amaçlayan bir tepki, bir davranış olarak uykuya direnç,büyük ölçüde 17 Ağustos saat: 03 depreminin gece uykuda olması ile ilişkilidir. Beklentisel kaygı / anksiyetenin basit bir tezahürü olarak insanlar saat: 03'e kadar uyuyamamakta ya da saat: 03'e yaklaşırken uyanmaktadırlar

Beklentisel kaygı / anksiyetenin bir başka tezahürü de mekana girememektir. Bu yeni davranış, deprem anında bulunulan mekanın bir bölümü, mesela; yatak odası olabilir. Veya mekanın tamamı olabilir; eve girememek gibi. Ya da genelleştirilmiş bir mekana girememe olabilir; aynı anda hem eve hem okula girememek gibi .Mekana girememe, gündüz girip gece girememe şeklinde de tezahür edebilir. Burada amaç; olası, yeni ve ani bir depreme karşı tehlikeli bir yerde yakalanmamaktır.

Ayrıca genel dikkatte dağınıklık, özelde ise depreme karşı aşırı dikkat geliştirme tepkisi / davranışı da beklentisel kaygı / anksiyetenin bir başka tezahürüdür. Her an olabilecek yeni bir depreme karşı tetikte olma halidir. Deprem dışı konularda dikkat oldukça azalır, azalan dikkat adeta deprem konusuna transfer olmuştur. Her türlü gürültü ve başka uyaranlar olası bir depremle ilişkilendirilir.

Yeni durum -deprem sonrası- ile başedemeyen çocuklar bu dönemde çeşitli şekillerde gerileme davranışları geliştirebilirler. Gerileme mekanizması (regression), çocuğun, bulunduğu gelişim döneminden daha önceki gelişim dönemlerine ait bazı davranışları yeniden sergilemesidir. Örneğin; daha çocukça konuşma, yetişkinlere daha çocukça yapışma, parmak emme, sürekli nazlanma, aşırı ilgi bekleme gibi bebeksi davranışlar, hırçınlık nöbetleri, altını ıslatma (enuresis) ve dışkı kaçırmaya (encopresis) gibi davranışlardır. Gerileme mekanizması ile çocuklar, yetişkinlerin özellikle ebeveynlerinin korumasını olduğundan daha fazla elde etmeye çalışırlar. Şu mesajı vermeye çalışırlar: “ben daha küçükken beni nasıl koruyordunuz, şimdi yine öyle koruyun, bakın davranışlarıma ben yine küçüldüm, daha önceden olduğu gibi korumanıza ihtiyacım var.” Gerileme mekanizmasına bağlı olarak ortaya çıkan bu yeni davranışların da amacı, güvende olma ve güvende hissetme olup organizmayı bir bütün olarak korumak ve hayatiyetini devam ettirmektir. Bu mekanizma, özellikle okul öncesi dönemde daha sık görülür.

Yine çocuklarda yeni bir davranış olarak saldırganlık görülmekte ya da deprem öncesine göre artmaktadır. Yetişkinlerin kötü bir durumu -depremi- önleyemediklerini, kendilerini yeterince koruyamadıklarını, dahası yetişkinlerin kendilerini yardıma muhtaç olarak gören çocukların bu tür davranışları, her an olası bir tehlikeye karşı hazırlıklı oldukları, herhangi bir tehlikeyi bertaraf edebilecekleri mesajını taşımaktadır. Saldırganca davranışta bulunan bir çocuk adeta “kimse bana yan bakmasın, ben her durumla baş edebilirim” mesajını vermektedir.

Bu dönemde özellikle çocuklarda daha sık ve yoğun olmak üzere kızgınlık duyguları ve öfke davranışları görülür veya bu durum deprem öncesine oranla oldukça artmıştır. Yetişkin olsun çocuk olsun insanlar, kendilerini olumsuz olarak etkileyen fakat hak etmediklerini düşündükleri bir davranışa, bir cezaya karşı kızgınlık duyarlar ve öfkelenirler. Yaşadığımız deprem de yaşantımızı çok ileri derecede etkilemiştir. Özellikle çocuklar bu etkiyi ve sebebini anlamlandıramadıkları için kızgınlık ve öfkeyi yoğun olarak yaşamaktadırlar. Öfkelerini yönelttikleri kaynak belirsiz olduğu için kızgınlığa bağlı öfke davranışları günlük hayatta diğer insanlara; arkadaşlarına, ebeveyne yansımaktadır. Çok sıradan enstantaneler bile söz konusu öfke duygularını ateşlemekte, tetiklemektedir.

Bu dönemde yine özellikle çocuklarda çok soru sorma hali gözlenmektedir. Çocuklar, başta ebeveynleri olmak üzere yetişkinlere deprem ile ilgili tekrar tekrar sorular sormaktadırlar. Bazen bu soru sormalar bıktırıcı olabilmektedir. Bu yeni davranıştaki amaç, depremi tüm yönleri ile tanımaktır. İyi bir mücadele ancak tehlikenin iyi ve detaylı olarak tanınmasıyla mümkündür. Tehlike ne kadar iyi ve detaylı tanınırsa o oranda iyi ve detaylı bir mücadele planlanabilir. Bu davranışın gerisinde de organizmanın bir bütün olarak korunması ve hayatiyetinin devam ettirilmesi temel amacı vardır.

Deprem sonrası dönemde çocukların duygularını paylaşabileceği ortam ve kişiler yoksa bastırma mekanizması (repression) devreye girecektir ki kısa vadede sorun yokmuş gibi görünen, fark edilmeyen bu mekanizma uzun vadede sorunların ve problemlerin kaynağı olacak, bir gün mutlaka bir problem olarak üstelik şiddetli bir problem olarak ortaya

çıkacaktır. Bir volkan gibi; bir gün öncesinde üzerinde kuzuların otladığı bir yer, bir gün sonra ateş ve çamur deryası olabilecektir.

Gerek çocuk gerekse yetişkin olsun depremin uzun vadede görülecek etkilerinden biri de çökkünlük / depresyon (depression) 'dur. Deprem sırasında ve sonrasında yaşanan acizlik, yetersizlik duyguları, yaşanan süreç içerisinde eski ortamın yeniden sağlanamaması adeta çökkünlüğe davetiye çıkarmaktadır. Üst üste yaşanan başarısızlıklar, sorunların üstesinden gelememe, güvende olma hissinin sağlanamaması gibi olgular özgüven düzeyinin düşmesine sebep olmakta ve neticede kişide çökkünlüğe sebep olmaktadır. Çökkünlükte kişi, yeni başarısızlıklar yaşamamak ve mevcut özgüven düzeyini koruyabilmek için yeni girişimlerde bulunamayacaktır. Doğru ve olumlu adımlar atamayacak ama kendisi için daha önemli olan yanlış ve olumsuz adımlar da atamayacak olması ve böylece korunma sağlamasıdır.

* * *

Deprem konusunda yapılan çalışmaların en işlevsel ve buna bağlı olarak en önemli kısmı “Neler Yapılmalı ?” kısmıdır. Bilimsel düzey gereği depremin oluşumu, ortaya çıkışı ve etkileri çok büyük kısmıyla bizim dışımızdadır. Depremden sonrası ise artık bizim hareket alanımızdadır. Zira, tedbirler almak ve uygulamak bizim imkanımız dahilinde ve inisiyatifimizdedir.

Depremden birinci derecede etkilenen bölgedeki vatandaşlarımıza birincil tavsiyemiz, hayatlarındaki önemli kararları, değişimleri ertelemeleridir. İlk bakışta nüans gibi görülebilen bu durum çok önemlidir. Zira, deprem sonrasında olumsuz bir psikolojik süreçte (halet-i ruhiye) iken; yetersizlik duygusu, çökkünlük, öfke vb. durumlarda alınacak kararlar, şartlar düzeldiğinde genelde pişman olunan, bazen de geri dönüşü olmayan kararlardır. Örneğin, çökkünlüğün ileri bir açılımını yapacak olursak; çökkünlük / depresyon, mevcut alternatifler arasında olumlu olanları görememe, olumlu alternatifleri görebilme yeteneğinin kaybıdır aynı zamanda.

Bu aşamada, “sosyal destek” olarak isimlendirdiğimiz, depremden etkilenen vatandaşlarımızın fiziksel ihtiyaçlarının karşılanmasının önemine değinecek olursak; bu yardımlar, bilindiği gibi vatandaşlarımızın her türlü fiziksel ihtiyaçlarını (yiyecek, giyecek, eşya vb.) karşılamaktadır. Bu görünen yüzün yanında olayın bir de görünmeyen yüzü vardır ki en az görünen yüzü kadar önemli olan psikolojik boyutudur. Bahsettiğimiz yardımlar, sadece fiziksel ihtiyaçları gidermekle kalmayıp aynı zamanda yıpranan ve zedelenen güvende olma hissini de tuğla tuğla örmektedir. Bu yüzden “**lütfen sahiplenmeye devam**” diyoruz.

Deprem bölgelerinde sıkça rastladığımız bir davranış şekli; çocukların güvenlikleri açısından ebeveynlerinden ayrılarak başka bölgelere, örneğin diğer akrabalarının yanlarına gönderilmeleridir. Doğal bir önlem, bir tedbirdir ancak son tahlilde eksileri artılarından oldukça fazla, neticeleri itibarı ile sakıncalı bir tercih, bir davranıştır. Şöyle ki; çocuklarda psikolojik yapıları gereği potansiyel bir “**terk edilme korkusu**” vardır. Hepimiz, bir şekilde çarşıda, pazarda bir an annesini, babasını göremeyen bir çocuğun birkaç saniyede geliştirdiği tepkiyi gözlemlemiştir. Deprem sebebiyle bu korku çocuklarda oldukça üst düzeyde iken böyle bir davranış yani çocukların ebeveynlerinden ayrılmaları daha zorlu problemleri, sorunları beraberinde getirecektir. Zaten çocuklar, kendi doğallıkları içerisinde böyle bir ayrılığı istememektedirler. Şartlar ortada iken böyle bir realiteden bahsetmek oldukça zor ancak önemine binaen zorunludur. Konunun dışına çıkarak bir genelleme yapmamız uygun olabilir; ev dışında çarşıda, pazarda, alışveriş yerlerinde, parkta vb. eve dönme zamanı

geldiğinde çocuklar, çoğunlukla direnmekte, bu durumda ebeveynler çoğunlukla “biz gidiyoruz sen istersen kal” ya da “eğer yaramazlıklarına son vermezsen bu yaz dedenlerde tek başına kalacaksın” gibi korkutularla çocukları ikna etmeye çalışmaktadırlar. Bu şekildeki davranışlar çocuklardaki terk edilme korkusu realitesine bağlı olarak son derece sakıncalı olup kesinlikle kaçınılmalıdır.

Yine deprem bölgelerinde sıkça rastladığımız bir başka davranış şekli de; ebeveynin hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarını ihmal etmeleri, mevcut -çoğu kez kısıtlı- imkanları sadece çocukları için kullanmak istemeleridir. Anne ve baba fedakarlığına dayanan bu davranış biçimi de son tahlilde sakıncalıdır. Şöyle ki; çocukların fiziksel ve özellikle psikolojik sağlıkları anne ve babaların sağlığından bağımsız değildir. Kendisi sağlıklı olan bir anne veya babanın çocuğuna faydası ya hiç olmayacak ya da çok az olabilecektir. Özellikle psikolojik sağaltımda ailenin rolü son derece önemlidir. Uçak ile yolculuklarda uçuş öncesi hostesler tarafından yapılan uyarılardaki oksijen maskesi bu duruma güzel bir örnektir; uçuşa geçmeden önce hosteslerin son uyarılarından birisi de şöyledir: “...oksijen maskelerini kullanmak gerektiğinde ilk önce kendi maskenizi, daha sonra çocuklarınızın maskesini takınız.”

Normal dönemlerde şımartma davranışları dediğimiz ve yasakladığımız bazı davranışlar bu dönemde uygulanmalıdır. Örneğin; çocuğun ebeveynin yanında yatmak istemesine izin verilmeli, ebeveynler geceleri zaman zaman çocuğun yanına giderek varlıklarını o an hissettirmelidirler. Fiziksel temas bu dönemde ayrıca bir öneme sahip olmaktadır. Hatırlayınız; 0-1 yaş döneminde temel güven duygusunun oluşumu aşamasında fiziksel temasın önemini. Yine bu dönemde çocukların nazlanmalarına izin vermek gerekmektedir.

Aileler, **deprem anı dışındaki** korkularına, tepkilerine, yas biçimlerine dikkat etmelidirler. Zira çocuklar, özdeşim mekanizmasının doğal bir sonucu olarak yetişkinlerin özellikle ebeveynlerinin davranışlarını model alarak içselleştirir ve davranış biçimleri geliştirirler.

Çocuğun özgül duygu, düşünce ve dışa vurumları, ifade biçimleri yadırganmadan, olduğu gibi kabullenilmeli, kesinlikle eleştirilmemeli, izin verilmeli, saygı gösterilmeli, dahası paylaşmaya teşvik edilmeli ve paylaşılmalıdır. Yetişkinler çoğu kez “koca adam oldun hala...” veya “ne var bunda üzülecek, bak...” ya da “sen çocuk musun ki...” gibi çıkışlarla çocuğun duygularını tanımamakta, kabullenmemekte, paylaşmamakta dahası eleştirmekte böylece çocuğun gerilimden arınması / deşarj (decharge)’ını engelleyerek çocuğu bastırma mekanizması (repression) ’na zorlamaktadırlar. Bu ise ileride ortaya çıkacak problemlerin tohumunu ekmekten başka bir şey değildir. Ayrıca ailelerin çocuğun duygu ve düşüncelerini ifade edebilme yetenek ve becerilerini önemsemeleri ve geliştirmelerinin önemi yaşadığımız dönemde daha iyi anlaşılmaktadır. Kendini ifade edebilme becerisi ne kadar iyi ise çocuk kendini o kadar iyi ve rahat ifade edebilecektir.

İmkanlar dahilinde çocuğa oyuncaklı ortamlar hazırlanmalıdır. Özellikle baba, anne, kardeş, arkadaş, ev, itfaiye, polis, doktor, ambulans, hastane gibi kişi ve nesnelere temsil eden oyuncakların bulunmasına özen gösterilmelidir. Çocuklar, çocuksu doğallıklarıyla gerilimlerini oyuna yansıtarak deşarj olurlar. Resim çalışmaları da aynı neticeyi verecektir. Bu iki etkinlik türü, okul öncesi dönemde özellikle önemlidir. Çünkü bu dönemde çocukların sözel ifade becerileri oldukça yetersizdir. İmkanlar dahilinde profesyonel bir yardım tabii ki ideal olanıdır.

Depremi psikolojik etkilerinin uzun vadede görüleceği realitesini dikkate alırsak; aileler, “**aile meclisi**” diyebileceğimiz özel bir iletişim uygulamasında bulunabilirler. Bu uygulamada tüm aile bireyleri bir araya gelerek en azından onbeş-yirmi dakika ve hiç olmazsa haftada üç-dört kez olmak üzere aile bireyi sayısına göre üçgen, dörtgen, beşgen ... oluşturarak, **göz kontağı kurarak** ortalama iletişim kurallarına uygun bir şekilde herhangi bir konuda (akşam yemeğinde ne yenebilir, hafta sonunda ne yapılabilir gibi) sohbet edebilirler. Bu etkinliğin en önemli özelliği, aile içi iletişimin birinci planda olmasıdır. Günlük yaşamda da aile içi iletişim özellikle güçlendirilmelidir.

Deprem sonrası sağlanan psikolojik destek ve sağaltımın aynı zamanda tekrar edebilecek yeni bir olası deprem ve benzeri tecrübelerle karşı da -ki büyük bir Marmara depremi beklenmektedir- bir koruyucu ruh sağlığı çalışması olabilmelidir. Böylece çalışmalar, ileriye yönelik olarak bir yatırım ve kazanıma da dönüşebilmelidir.

Çocuklara sağlanan psikolojik destek ve sağaltım, ebeveynleri de kapsayacak şekilde düzenlenmelidir. Zira; çocuk, ebeveyninden bağımsız bir kimlik ve kişilik değildir. Gerek kişiliğinin oluşumunda gerekse psikolojik destek ve sağaltımda çocuk için ebeveyn temel bir yapı taşıdır.

Fiziksel ve maddi destek ve yardım için ayrılan bütçe, pay, yardım kadar ödenek, psikolojik destek ve sağaltım için de ayrılmalı ve planlanmalıdır. Özel sektör ve sivil toplum kuruluşları bu konuda da motive edilmeli, teşvik edilmeli ve destekleri sağlanmalıdır.

Deprem sebebi ile dağılan, farklı yerlerde bulunmak zorunda kalan ailelere gerekli destek ve yardım sağlanarak, kolaylaştırarak bir araya gelmeleri, bir arada yaşamaları sağlanmalıdır. Deprem konusunda aile üyelerinin farklı yerlerde olmak suretiyle bireysel mücadeleleri, bir aile bütünü olarak dayanışma halinde mücadeleleri gibi olamayacaktır. Bu durum, çocuklar için daha önemlidir.

Çalışan ebeveynin çocuklarının psikolojik destek ve sağaltımını çerçevesinde de gerektiğinde izin kullanabilmesi için kolaylaştırıcı önlemler alınmalı, gerekli yasal düzenlemeler gerçekleştirilmelidir. Elbette psikolojik destek ve sağaltım çerçevesinde izin ebeveynlerin kendisi için de geçerlidir ve bu şekli ile de dolaylı olarak ta olsa çocuk ile de bağlantılıdır. Özellikle hamile olan ve çalışan bir depremzede anne adayları için mevcut iş kanununun tanıdığı hak dışında izin kullanabilmesi özellikle psikolojik sebepli ihtiyaç çerçevesinde kendi psikolojik ve beden sağlığı kadar doğacak olan bebeğin özellikle psikolojik sağlığı içinde gereklidir. İhtiyacı olan psikolojik desteği alamamış olan anne adayının doğumu ile birlikte yenidoğan, hayata sağlıklı atılacaktır. Daha genel bir çalışma olarak, ilgili konuda iş yasalarında gerekli değişiklik ve düzenlemeler gerçekleştirilmelidir.

Deprem bölgelerinde gerek kamu gerekse özel sektörde kreş uygulamalarına önem verilmeli, teşvik edilmeli, gerekiyorsa yasal düzenlemeler gerçekleştirilmelidir. Bu şekilde, çalışan depremzede anne ve okul öncesi çocuğu, gün içerisinde uzun süre ayrı kalmayacaklar, psikolojik destek ve sağaltım döneminde özellikle ihtiyaçları olan yakınlığı kolayca gerçekleştirebileceklerdir.

Çocuk ve ailelerin günlük yaşamlarını, ev ortamlarını düzenleyici rehberlik çalışmaları gerekli detayda ve gerekli düzeyde etkinleştirilmelidir. Bu amaçla ve genel olarak tüm psikolojik hizmetler konularında hizmet verecek ilgili meslek üyelerinin mümkün olduğu

ölçüde sayılarının artırılması ve bu meslek üyelerini ihtiyaç hissedildiğinde yeterli olacak şekilde gerek teorik gerekse uygulama eksiklerini giderici gerekli çalışmalar yapılmalıdır.

Deprem bölgelerinde depremzedelere yönelik konu ile ilgili yayınlar artırılmalı, böylece deprem ile "bir başına mücadele" de desteklenmelidir. Ancak söz konusu yayınların mümkün olduğunca anlaşılabilir bir dille, bilimsel terminolojiye fazla yer vermeyecek şekilde düzenlenmesi gerekmektedir. Ayrıca deprem konusunda olumsuz nitelikte çağrışım yaparak depremde insanımızı olumsuz etkilememesi gerekmektedir. Bu konuda tv yayınlarının özellikle deprem sonrası ilk dönemlerde oldukça duyarsız davrandığı bilinmektedir.

Deprem bölgelerinde düzenli olarak okullarda çeşitli tekniklerle çocukların konu ile ilgili olarak bilinçlenmesi yönünde gerekli idari düzenlemeler ve çalışmalar gerçekleştirilmelidir. Bu şekilde çocuklarımızın bireysel mücadeleleri desteklenmelidir. Bu çerçevede resim çalışmaları, tiyatro çalışmaları, bizzat konu üzerinde konuşmalar düzenlenebilir, daha küçük yaş grubu öğrencilerde ek olarak oyuncaklı faaliyetler düzenlenebilir.

Depremle birlikte deprem bölgelerinde insanlarımızın maddi durumları bozulmuştur. Deprem sonrası mücadele sürecinde ekonomik sebeplerle çocukların eğitimlerinin kesintiye uğraması engellenmelidir. Çocuk okula gidemeyebilir veya tam randımanlı devam edemeyebilir. Ya da daha büyük yaş grubu çocuklar, aileye yük olmamak, çalışarak aile bütçesine katkıda bulunmak düşüncesi ile okul ve eğitim yaşamlarını kesintiye uğratabilir. Bu konuda da gerekli hassasiyet gösterilmeli, gerekli çalışmalar yapılmalıdır.

Son cümle olarak acaba şunu söyleyebilir miyiz: **“Tüm olumsuzluklara ve zorluklara rağmen, herhangi bir şekilde zaten yaşayacağımız bu acı tecrübeyi bilinçli hareket ederek bir takım kazanımlara dönüştürebilir miyiz ?”** Neden olmasın.