

# Soma'nın oluşturduğu travmaya kalıcı psikolojik destek şart

Uzmanlara göre Soma'da yaşanan maden faciasından sonra ölenlerin yakınları için kalıcı psikolojik destek ile birlikte uzun vadeye yayılan bir çalışmanın yapılması gerekiyor.

## SAĞLIK NOTLARI

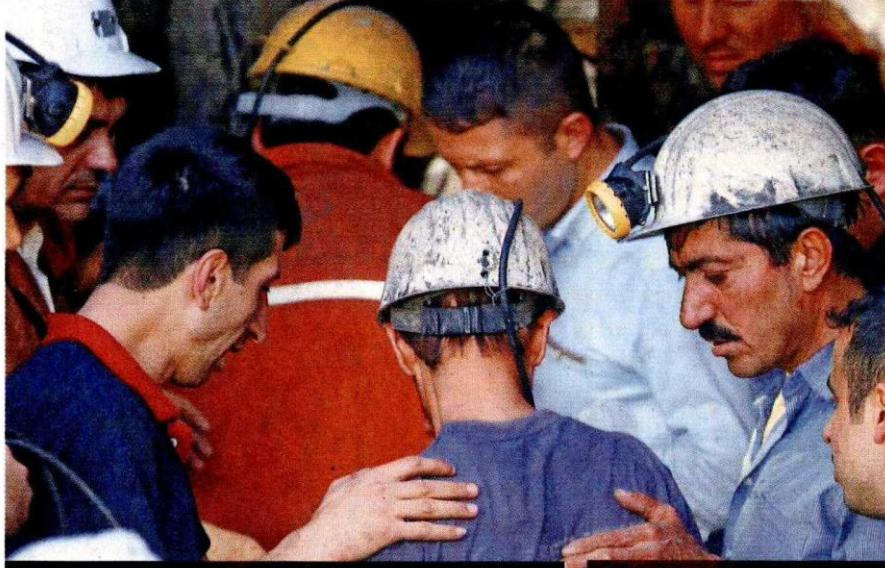
KEZBAN KARABOĞA  
kezban.karaboga@dunya.com



Soma'da meydana gelen facia Türkiye'yi derin bir yas sürecine soktu. Başta Soma'da hayatını kaybedenlerin yakınları olmak üzere tüm Türkiye, ağır bir travma yaşıyor. 2010 yılından bu yana Türkiye'de resmi olarak faaliyet gösteren EMDR Derneği bölgede yaşanan bu acı karşısında çalışmalarını başlattı. Gönüllü gurubu oluşturan EMDR Derneği, bölgede sürekli hizmet verebileceği bir organizasyonu sağlamak için keşif çalışmalarına başladı. Belediyeler ve devlet hastaneleri ile temasa geçtiklerini anlatan EMDR Derneği İnsani Yardım Programları Koordinatörü Psikolog Şenel Karaman, "Çalışmalarımız uzun dönem kapsıyor. Amacımız orada sürdürülebilir bir sistem kurulmasını sağlamak. Bölgede Türkiye'nin en büyük ruh sağlığı hastanelerinden biri ve bir Tıp Fakültesi var. Bu nedenle biz, oradaki yapıya entegre olduktan sonra randımanlı olarak çalışabileceğiz. Bu durum her kurum için geçerli. Kazadan bu yana Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı ile Sağlık Bakanlığının çalışmaları yapıyor" dedi.

## Yas süreci doğaldır, yaşanmalı

Yasın yaşanması gereken doğal bir süreç olduğunu anlatan EMDR Derneği Başkanı Emre Konuk, "Kişi yas sürecini tamamlayabilmeli. Başlarda kaybı kabullenmeme, isyan, bazen kaybı reddetme yaşanır. Yoğun üzüntü, çaresizlik, kızgınlık ve öfke sık yaşanan duygulardır. Zamanla kaybın yaşamın kabullenilmesi gereken doğal bir parçası olduğu hissi hâkim olur. Yas sürecinde yaşananları kişinin çaresizlik içinde başvurduğu savunma mekanizmaları olarak görebiliriz. Bunlar kişiye göre değişiklikler gösterebilir. Örneğin, bazen kişi yasin doğal davranış ve duygularından kaçınmaya çalışır. Komik fikirler bile anlatabilir. Bu kişilerin zamanla normal yaşamdan



## Bu yaranın ilacı hem sevgide hem uzmanlarda

Yaşanan olaylar yetişkinler için olduğu kadar çocuklar için de bazı riskler teşkil ediyor. Bu dönemde çocuklar parmak emme, altını ıslatma gibi davranışlara geri dönebilir. Kâbuslar görebilir, yalnız yatmaktan korkabilir. Daha sık öfke nöbeti gösterebilir ya da içlerine kapanıp yalnız kalmak isteyebilirler. Bunun için önce onlara sevgi göstermek sonra uzman tavsiyelerine uymak gerekiyor.

## Tramva süreklilik haline gelirse yardım alın

Yaşar Üniversitesi Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Ilgın Başaran ve Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Berrin Özyurt yetişkinlere yönelik olarak yaşadıkları travmanın günlük hayatlarını olumsuz etkilemeye uzun süre devam ederse, kendi baş etme güçlerini aşarsa, uzmanlardan

yardım ve destek almaktan çekinmemeleri tavsiyesinde bulundu. Başaran ve Özyurt, travmanın ardından duygularda ani değişiklikler olabileceğini belirterek, "Sarsıcı olayların ardından, ilk günlerde ve ilk haftalarda bu ve benzeri belirtileri yaşamak normal kabul edilir" diye konuştular.

uzaklaştıklarını ve uyku bozuklukları, iştahla ilgili sorunlar, bazen alkol ve madde kullanımı gibi değişik psikolojik sorunlar yaşadıklarını belirttiler. "Sarsıcı olayların ardından, ilk günlerde ve ilk haftalarda bu ve benzeri belirtileri yaşamak normal kabul edilir" diye konuştular.

acının giderek azalmasına ve yasin doğal seyrini izlemesine yardımcı olacaktır. Kaybı hatırlatan durumlar ve uyarıcılardan uzak durmaya çalışmak, anlaşılabilir doğal bir savunma mekanizması olarak görülse de, sürecin ve acının sürekli hale gelmesine neden olacaktır" dedi. Eğer yas doğal sürecini izliyorsa genel eğilimin ilaç kullanmamak

## Aileler neler yapabilir?

- Aileler çocuklarla daha fazla zaman geçirmeli. Ebeveynler çocuklarına karşı anlayışlı davranmalı, fiziksel temas kurmalı ve güvende olduklarını hissettirmeliler.
- Gerginliklerini azaltmak için duygularını resme dökmeleri sağlanabilir.
- Aileler ve öğretmenler çocukların duyu ve düşünmelerini ifade etmelerine olanak vermeliler.
- Sorularını doğru ve anlayabilecekleri şekilde cevaplamak önemlidir.
- Yetişkinler sık sık onların korkularını ve kaygılarını anladıklarını ve onları sevdiklerini hissettirmelidir.
- Uyku, yemek, oyun gibi faaliyetlerin rutinde devam etmesi önemlidir. Böylece hayatın normale döndüğü duygusunu vermek kolaylaşır.
- Aileler bölgelerine gelen uzmanlarla görüşmekten çekinmemeliler.

olduğunu belirten Konuk, "Yas süreci uzuyorsa yasa ve yaşanan süreçte travma açısından bakan ve ona göre müdahalede bulunan bir terapistle görüşmeye başlamak gerekir" şeklinde konuştu.

## Yasal sürecin işlediği görülmeli

Soma'daki gibi geniş ölçekli felaket durumlarında üç aşamanın söz konusu olduğunu anlatan Emre Konuk sözlerine şöyle devam etti: "Bunlardan ilki kurtarmadır. İnsanlar devletin ve lokal otoritenin 'elinden geleni' yaptığını, ihmal edilmediğini, 'terk edilmediğini' görmek ister. Soma'da bunun gerçekleştiğini görüyoruz. Mağdurlar, yasal sürecin işlediğini ve varsa sorumlulardan 'hesap sorulduğunu' görmek ister. Bu kızgınlık ve öfkenin turmanmasına engel olan en önemli etkidir. İkinci aşama travmaya erken müdahaledir. Yapılan erken müdahaleler kişiler daha sonra gelişecek TSSB'den (Travma Sonrası Stres Bozukluğu) koruyacaktır. Bu amaçla pek çok kuruluş ve meslek örgütü (Türk Psikologlar Derneği, Çift ve Aile Terapileri Derneği, EMDR Derneği, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Derneği) hemen bir araya gelerek alana yönelmiş durumdadır. İlk değerlendirme aşamasından sonra bu konuda eğitilmiş ve deneyimli profesyoneller alana gidecek ve hizmet verecektir."

## Psikolojik destek gerekli

Soma'da yaşananlardan birinci derecede etkilenenlerin sayısının yaklaşık 5 bin kişi olduğunu, tüm etkilenenlerin ise 10 bin civarında olduğunu söyleyen Emre Konuk psikolojik destek için geç kalınmaması konusunda uyarıyor. Konuk, "Hiçbir şey yapılmasa bir yıl içinde TSSB tanısı alabilecek 3 bin ile 5 bin kişi arasında olacağını söyleyebiliriz. Kilis Göçmen kampında insanlar yaklaşık 1.5 yaşlıdır, bir ortamda yaşadıkları halde TSSB oranı yüzde 65 idi. Bu oran 1999 depremde yüzde 60 idi. Soma'daki mağdurların binlercesi üçüncü aydan itibaren artık TSSB tanısı alacaktır. Profesyonel bir müdahalede bulunulmazsa maalesef çok uzun yıllar bu durum kalıcı olacak ve ek ruhsal sorunlar geliştireceklerdir. Bu nedenle Soma'da uzun zaman faaliyette bulunacak bir çalışmanın yapılması gerekecektir" dedi.