

Psikolojik destekte geç kalınmasın

SOMA'DA YAŞANANLARDAN ETKİLENENLERİN SAYISININ 10.000 KİŞİ CİVARINDA OLDUĞUNU SÖYLEYEN EMDR DERNEĞİ BAŞKANI PSİKOLOJİK DESTEK İÇİN GEÇ KALINMAMASI KONUSUNDA UYARDI.

SOMA'DA meydana gelen elim facia Türkiye'yi derin bir yas sürecine soktu. Başta SOMA'da vefat edenlerin yakınları olmak üzere bütün Türkiye, ağır bir travma yaşıyor. Konuya ilişkin açıklamalarda bulunan Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR) Derneği Emre Konuk, Soma'da yaşanan elim olayın, Soma'daki insanlar üzerinde psikolojik etkiler bırakacağını kaydederek, "Trauma Sonrası Stres Bozukluğu'na (TSSB) dikkat çekti.

ERKEN MÜDAHALE TSSB'DEN KORUR

Bu gibi geniş ölçekli felâket durumlarında üç aşamalı söz konusu olduğunu anlatan Emre Konuk, "Bunlardan ilki kurtarmadır. İnsanlar devletin ve Valilik ve Belediye vb. 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 kapsam ve ölkenin ırtınmasına engel olan en önemli etkenlerdir. İkinci aşama ise travmaya erken müdahaledir. Yapılan erken müdahaleler kişileri daha sonra gelişecek TSSB'den koruyacaktır.

Bu amaçla pek çok kuruluş ve meslek örgütü hemen bir araya gelerek alana yönelmiş durumdadır. İlk değerlendirme aşamasından sonra bu konuda eğitimli ve deneyimli uzmanlar alana giderek ve hizmet verecekler" dedi.

SOMA'DA 10 BİN KİŞİ ETKİLENDİ

Soma'da yaşananlardan birinci derecede etkilenenlerin sayısının yaklaşık 5.000 kişi olduğunu, bütün etkilenenlerin ise 10.000 civarında olduğunu söyleyen Emre Konuk psikolojik destek için geç kalınmaması konusunda uyarıyor. Konuk: "Hiçbir şey yapılmazsa bir yıl içinde TSSB tanısı alabilecek 3000-5000 kişi olacağını söyleyebiliriz. Kilis Göçmen kampında insanlar yaklaşık 1.5 yıldır güvenli bir ortamda yaşadıkları halde TSSB oranı yüzde 65 idi. Bu oran 1999 depreminde % 60 idi. Soma'daki mağdurların binlercesi üçüncü aydan itibaren artık TSSB tanısı alacaktır. Eğer 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."



YAS SÜRECİ UZARSA TERAPİ GEREKİR

YAKINLARI vefat edenlerin, başlarda kaybı kabullenememe, isyan, bazen kayıı reddetme yaşayacağını belirten Konuk şunları söyledi: "Yas sürecinde yaşananları kişinin çaresizlik içinde yaşadığı savunma mekanizmaları olarak görebiliriz. Bu kişilerin zamanla normal yaşamdan uzaklaşmalarını ve uyku bozuklukları, iştahla ilgili sorunlar, bazen alkol ve madde kullanımı gibi değişik psikolojik sorunlar yaşadıklarını görebiliriz. Yas süreci uzuyorsa yasa ve yaşanan sürece travma açısından bakan ve ona göre müdahalede bulunan bir terapistle görüşmeye başlamak gerekir."

SOMA'daki çocuklar tehlike altında

YAŞANAN olaylar yetişkinler için olduğu kadar çocuklar için de bazı riskler teşkil ediyor. Bu dönemde çocuklar, küçük yaşlarda normal olan parmak emme, altını ıslatma gibi davranışlara geri dönebilir. Kâbuslar görürler, yalnız yatmaktan korkabilir. Okul başarıları etkilenebilir. Daha sık öfke nöbeti gösterebilir ya da içlerine kapanıp yalnız kalmak isteyebilirler. Böyle durumlarda aileler çocuklarla daha fazla zaman geçirmesi gerek-

tiğini belirten Konuk şu tavsiyelerde bulundu: "Ebeveynler, anlayışlı davranmalı, onlara dokunmalı, fiziksel temas kurmalı ve güvende olduklarını hissettirmeliler. Aileler ve öğretmenler çocukların duygu ve düşüncelerini ifade etmelerine daha da çok izin ve olanak vermeliler. Bu dönemde mutlaka okula destek için gönderilmiş uzmanlar olacaktır. Aileler bölgelerine gelen bu uzmanlarla görüşmekten çekinmemeliler." **İstanbul / Yeni Asya**

Travmayla başa çıkmaları yıllar alacak

MADEN kazaları konusunda deneyimli Alman psikolog Georg Pieper, kazazedeleri bekleyen sorunlar ve başa çıkma yollarını anlattı. Travmalar konusunda uzman olan Pieper, kurbanların yakınları ile arama-kurtarma çalışmalarına katılanlarda posttravmatik stres bozukluğu gelişebileceğini kaydetti. Deutsche Welle'ye konuşan Psikolog Georg Pieper, posttravmatik bozukluk-

ların tedavisinin en az bir yıl, genelde ise daha da uzun sürdüğüne dikkat çekiyor. Söz konusu kişilerin acılarıyla yüzleşmeyi öğrenmeleri gerektiğini kaydeden psikolog Pieper, "Olumsuz his ve düşüncelerden kaçınmaya çalışmanın yararı yok. Unutmak mümkün değil. Psikolojik tedavinin hedefi, yaşananların yaşamın bir parçası olarak kabul edilmesidir" diye konuştu. **Berlin / cihan**