

# DEPREM SONRASI YAŞAYABİLECEĞİNİZ PSİKOLOJİK SORUNLAR

#birlikteyiz

Özellikle ilk birkaç gün içinde yaşanabilecekler:

Geçici bir şok yaşayabilir, korku, öfke, suçluluk, utanç, çaresizlik ve umutsuzluk duyguları hissedebilir ya da hiçbir şey hissetmeden “donup kalabilirsiniz”.

Kafanız karışabilir, örneğin gününüzü, saatinizi, nerede olduğunuzu bilemeyebilirsiniz. Kararsızlık, dikkati toplayamama, unutkanlık gibi sorunlar yaşayabilirsiniz.

Gerginlik, yorgunluk, uyuma güçlüğü, bedensel ağrı ve acılar, kalp atışlarında düzensizlik, bulantı, iştah değişimi, âni irkilmeler yaşayabilirsiniz.

Huzursuzluk, güvensizlik, insanlardan uzaklaşma, kendini reddedilmiş ya da terk edilmiş hissetme, aşırı yargılayıcı ve suçlayıcı olma, her şeyi kontrol altında tutma isteği ve genel olarak bir ilgi azalması gibi sorunlar ortaya çıkabilir.

Bu belirtilerin üç / dört hafta içinde yavaş yavaş azalması beklenir. Eğer geçmiyorsa travma sonrası stres bozukluğu, kaygı bozuklukları ve depresyona dönüşme ihtimali vardır.

- Kendinizi sanki bir rüyadaymış, bedeninizin dışındaymış veya gerçek değildiniz gibi hissedebilir; başınızdaki geçen olayları hiç hatırlayamayabilirsiniz.
- Başınızdaki geçen olayla ilgili rahatsız edici anılardan kurtulmak için alkol ve benzer maddelere yönelmek isteyebilirsiniz.
- Kendinizi boşlukta, duygusuz, tepkisiz ve donmuş gibi hissedebilirsiniz.
- Ani öfke patlamaları, aşırı huzursuzluk, panik, çaresizlik gibi yoğun duygulanımlar yaşayabilirsiniz.
- Art arda aynı hareketleri yapabilir veya bazı düşünceleri aklınıza takabilirsiniz. Ruhsal çökkünlük hali; kendini değersiz hissetme, umutsuzluk ve yaşama isteğinin azalması gibi sorunlar içine girebilirsiniz.



TÜRK  
PSİKOLOGLAR  
DERNEĞİ

- Ruhsal çöökkünlük hali; kendini değersiz hissetme, umutsuzluk ve yaşama isteğinin azalması gibi sorunlar içine girebilirsiniz.

## NELER YAPABİLİR?

**Önce kendinizi koruyun!** Barınabileceğiniz bir yer bulmaya çalışmak, yiyecek - içecek sağlamak gibi... Sağlıklı bir ortam oluşturmaya çalışınız.

**HAREKETE GEÇİN!** Umut hissinizi yeniden kazanmanıza yardımcı olmak için size ve ailenize ait özel eşyalarınızdan kurtarabildiklerinizi koruma altına alınız.

**TEMAS KURUN!** Sizi dinleyebilecek kimi bulursanız yaşadıklarınızı anlatın..