

DEPREMLE SARSILAN HAYATLAR

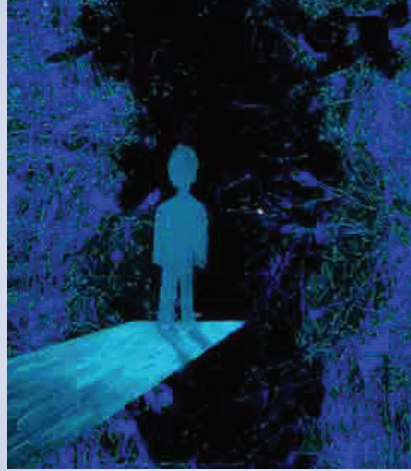
Gelin, hayal gücümüzü biraz zorlayıp kendimizi bir senaryonun içine atalım. Senaryoda hiç beklemediğimiz bir anda bizi çok korkutan ve dehşet içinde bırakan bir olayla karşı karşıya gelelim. Bu olay yaşamlarımıza duygusal, fiziksel ve zihinsel bütünlüğümüzü zedeleyecek ölçüde darbe vursun. Terimlerle konuşacak olursak, bizde “psikolojik travma” yaratsın. Hayal etmesi bile hoş değil, öyle değil mi. Böyle senaryoları yalnızca filmlerden tanıyor çoğumuz. Oysa ardı ardına gelen depremler, bizi travmalara daha sık odaklanırmaya itti. Depremlerle yıkılan yalnızca evlerimiz değil, içsel dengemiz de aynı zamanda. Çünkü psikolojik travmalar, beraberlerinde iki de hastalık getirebiliyorlar: Depresyon ve travma sonrası stres hastalığı (TSSH).

TSSH'ye yol açan savaş, işkence, trafik kazası, beklenmedik ölüm gibi etmenler geniş bir yelpazeye yayılıyor. Doğal afetler ve alt başlık olarak depremlerse bu etmenlerden yalnızca biri. TSSH'de kişi olayla ilgili anıları rahatsız edici bir biçimde sık sık hatırlıyor ve sürekli olarak olayın tekrarlanacağı korkusu duyuyor. Hastalığı tanımlayan önemli belirtilerden bir diğeri ise sık sık görülen kâbuslar. Tüm bunlara ek olarak kolay irkilme, çabuk sinirlenme, gelecekle ilgili plan yapamama, olayı hatırlatan durumlarda rahatsız olma ve bu durumlardan kaçınma da belirtiler arasında.

Hayatlarımıza damga vuran böylesi beklenmedik olaylar sonrasında farklı tepkiler göstermenin doğal olduğunu düşünebilirsiniz. Çoğu kişide bu belirtiler travmayı izleyen birkaç hafta içinde kendiliğinden düzeliyor. Ancak uzun zaman dilimi içinde hala deneyimleniyorsa, tedaviye başvurmak gerekiyor. Peki, bir bölgede herkes aynı şiddetteki depremi yaşadığı halde niçin bazıları TSSH geliştirip, diğerleri sağlıklı bir şekilde yaşamlarına devam edebiliyorlar dersiniz? Yapılan araştırmalar, kişisel ya da aile geçmişinde bir hastalık deneyimi olanların herhangi bir travma yaşadıklarında TSSH geliş-

tirme olasılıklarının daha yüksek olduğunu gösteriyor. Ayrıca kişinin baş etmek zorunda kaldığı travma sayısı da hastalığa yakınlıkta etkili. Örneğin, hem depremi yaşayıp, hem de o depremden bir yakınını kaybetmiş birinin TSSH'ye yakalanma riski çok daha yüksek. Bir de cinsiyet farklılığı söz konusu. Kadınlar, erkeklere göre TSSH'ye daha yakındır.

Deprem sonrası geliştirilen kişisel travmalar ne kadar önemliyse, ailelerde yarattığı gerilim ve sıkıntılar da o denli önemli elbette. Çünkü aile birey-



lerinden biri tarafından gösterilen belirtiler, diğer bireylerde de ikincil travmalara neden olabiliyor. 1992 yılı Erzurum depremi sonrası Prof. Dr. Ahmet Rüstemi ve Prof. Dr. Nuray Karancı tarafından yapılan bir çalışmada, ebeveyn ve çocukların ilk etapta gösterdikleri duygusal tepkilerde yüksek benzerlik saptanmış. Her iki grup için de en sık rapor edilen duygu şok ve korku olmuş. İlginç olan, gösterilen duygusal tepkiler zaman içinde çocuklarda büyük ölçüde erirken, yetişkinlerde daha canlı kalmış. Araştırmacıların bu farklılığın olası nedenlerine dair de fikirleri var. Çocukların, ailenin bakımını üstlenme ve depremden kayıplar için devletten yardım alma gibi konular üzerinde kafa yormaları gerekmediğinden, yaşam streslerinin daha az olduğunu ve sonucunda travmatik duygusal tepkilerinde ebeveynlerine oranla gözlemlenen dağılımın ne-

deninin bu olabileceğini düşünmüşler. Yine de çocukların stresi gösterme biçimlerinin ölçümlerde kullanılan kıyaslardan daha farklı olabileceği olasılığı da söz konusu.

Bu noktaya kadar deprem sonrası çocuk ve ebeveynlerin gösterdikleri duygusal tepkilerden bahsettik. Peki, çocuklar ebeveynlerinden nasıl etkileniyorlar dersiniz. Bu sorumuza yanıt veren çalışma ise Dr. Emine Kılıç ve Doç. Dr. Halise Özgüven tarafından Bolu depremi sonrası yapılmış. Depremden altı ay sonra ebeveynlerdeki psikopatolojilerin çocuklar üzerindeki etkilerine bakılmış. Sonuçlar oldukça ilginç. Çocuklarda saptanan TSSH'nin ciddiliği büyük ölçüde babadaki depresyondan ve TSSH'nin varlığından etkilenmiş. Araştırmacılar, aynı çalışmada anne ve babanın gösterdikleri travmatik duygusal tepkilerin farklılığına da dikkat çekmişler. Anneler hislerini içe vurma eğilimdeyken, TSSH geliştirilen babalar özellikle de asabiyetlerini dışarı vurarak göstermişler. Bu veriler ışığında, çocukların niçin babaların belirtilerinden daha çok etkilendiklerini tahmin etmek kolaylaşıyor gibi, ne dersiniz. Asabiyetlerini dışarı vuran babalarda şiddete yönelim de artıyor ve uyguladıkları cezalarla çocuklardaki depresyon ve TSSH belirtilerini tetikliyorlar.

Sonuç olarak, yerin derinliklerinden gelen sarsıntılar, ruhsal sağlığı-mızdan aile yaşantımıza değin hayatımızdaki her şeyi sallamaya devam ediyor. Depremler, gerek çocukları gerekse yetişkinleri farklı şekillerde de olsa etkilemeye devam ediyor. Yaşadıklarımızsa ne yazık ki bir film senaryosu değil, gerçeğin ta kendisi olmaya devam ediyor.

İnci Ayhan
inciayhan@yahoo.fr

Kaynaklar:
Karancı, N. & Rüstemi, A.; Journal of Social Behavior and Personality, Dec96, Vol. 11, Issue 4, 767-780
Kılıç, E. Z. & Devrimci H.; Family Process, Winter2003, Vol. 42, Issue 4, 485-485
www.ibtf.ibu.edu.tr/bolumler/psikiyatri/brosur.pdf