

# İyileşmek için İyileştirmek – Maraş Depremi'nin Ardından

## *Healing to Heal – After the Maraş Earthquake*



Yavuz AYHAN

**A**ltı Şubat Kahramanmaraş depremi bizi alt üst etti. Çöktük. Yıkıldık. Aslında hayatını kaybedenlere rahmet, kalanlara (hepimize) sabır dilemekten başka yazmak istediğim, sanırım bir çoğumuzun da okumak istediği bir şey yok.

Ama yapmamız gerekenler var. Ruh sağlığımızı nasıl koruyacağız? Türümüzün bir üyesi, toplumumuzun bir parçası ve bir birey olarak ne yapmalıyız? Türkiye Psikiyatri Derneği depremden hemen sonra afet sonrası psikiyatrik yaklaşımı ele alan bir eğitim programı düzenledi. Programı düzenleyen uzmanlar yine aynı hızla bir derleme yazdılar, afet sonrası müdahale ve psikolojik ilk yardım ilkelerinden bahsediyorlar, bu sayıda okuyabilirsiniz (Yıldız ve ark. 2023). Mevcut bilgilerimizle travmaya maruz kalmış insanları ruhsal rahatsızlıklardan istediğimiz kadar koruyabilecek miyiz bilmiyoruz (belki sonraki sayılarda tartışırız) ama ihtiyaç duyanın

yanında bulunmak, ihtiyaç duyabilecek insanlara varlığımızı göstermek ve desteğimizi sürdürmek önemli.

Ve öğrenmek. Bir sonraki afetin sarsıntısının daha az olması için, yarın dayanabilmek için şimdi eylem şart. Acı bir yönü olsa da biz ancak acılı insanlardan öğreniyoruz. Yaşadıklarımızı, kendimizi ve mesleğimizi geliştiren deneyimlere dönüştürmemiz gerekiyor. Türk Psikiyatri Dergisi olarak afetlerle ilgili çalışmalarınızı uluslararası camia ile paylaşmaktan onur duyacağız. Çünkü ancak birbirimizden öğrenebileceğiz. Ve ancak bilirsek iyileştirebileceğiz. İyileştirdikçe iyileşeceğimizi ümit ediyoruz.

Sağlıkla kalın.

### KAYNAKLAR

Yıldız Mİ, Başterzi AD, Yıldırım EA ve ark. (2023) Deprem Sonrası Erken Dönemde Koruyucu ve Tedavi Edici Ruh Sağlığı Hizmeti-Türkiye Psikiyatri Derneği Uzman Görüşü. Turk Psikiyatri Derg 34: 39-49.