

# ↻ Türk Psikiyatri Dergisi ↻

## Turkish Journal of Psychiatry

### Mektup/Letter

#### DEPREMİN GÖRÜNMEYEN ETKİSİ: AFETZEDELERİN RUH SAĞLIĞINA İLİŞKİN DESTEK

##### Editöre,

Yakın zamanda, Türkiye ve Suriye'nin belirli bölgelerinde gerçekleşen depremler; 50000'den fazla kişinin hayatını kaybetmesine, binlerce insanın da yaşadığı yeri terk etmesine, yaralanmasına farklı şekillerde olumsuzluklara maruz kalmasına sebep olmuştur. Depremlerin; yetişkinler, gençler ve çocuklar da dahil olmak üzere her yaş grubundan insanın ruh sağlığı üzerinde ciddi bir etkisi olduğunu bilmek elzemdir (Şalcıoğlu ve Başoğlu 2008).

Depremden etkilenen kitlelerin ruh sağlığı ciddi anlamda zarar görebilir, bu durum da hem uzun hem de kısa vadeli sonuçlara gebedir. Tüm afetzedelerin %20 ila %50'lik bir kısmının; stres kaynaklı kaygı bozukluğu geliştirme, uyku düzenlerinin bozulması, ayrımcılık, yaşamaya elverişsiz ortamlarda kendi haline bırakılma ve ruh sağlığına tesir edebilecek sağlığa ilişkin farklı durumlarla karşı karşıya kalma riski daha yüksektir.(Valladares-Garrido ve ark. 2022) Ebeveynlerden ayrı kalma, istismar riskinin yükselmesi, çocuk iççiliğine zorlanma ve mütemadiyen bakım merkezlerinde kalmak gibi etmenler de dahil olmak üzere bir çok durumdan ötürü bilhassa çocuklar, doğal afetler sonrasında ruh sağlığını etkileyebilecek durumlara karşı daha hassastır (Seddighi ve ark. 2021). Söz konusu stres etkenleri, başta Travma Sonrası Stres Bozukluğu TSSB ve Majör Depresif Bozukluk (MDD) olmak üzere, gelecekte birçok farklı ruh sağlığı sorununa yol

açabilmektedir. Bunlara ek olarak stres etkenlerinin, Obsesif-Kompulsif Bozukluk (OKB) ve farklı fobilere de sebep olduğu görülmüştür (Farooqui ve ark. 2017).

Depreme yönelik ulusal ve uluslararası müdahaleler kapsamında genellikle yüklü miktarda gıda, kıyafet ve fon yardımı bulunmakta olup, bununla beraber hem yıkılan altyapıyı yeniden inşa edilmesi hem de deprem bölgesindeki işleyişin normale döndürülmesine odaklanılmaktadır. Ancak afetzedelerin ruh sağlığının rehabilite edilmesi sıklıkla görmezden gelinmektedir. Bu ihtiyacı karşılayabilmek için, hem Türkiye'nin hem de Suriye'nin depremden etkilenen bölgelerine eğitimli psikologlar göndermek ve söz konusu bölgelerde ruh sağlığı merkezleri kurmak hayati önem taşımaktadır. Travma Sonrası Stres Bozukluğu olan bireyler için grup tedavileri son derece etkili bir yöntem olup, bu yöntem ruh sağlığı merkezlerinde bir hizmet olarak sunulmalıdır (Martin ve ark. 2015).

Başta gelişmekte olan ülkelerde, Psikolojik İlk Yardım (PFA) mühim ve uygun maliyetli bir yaklaşımdır. Afetzedelere, erzak ve tıbbi yardım sağlayan insani yardım kuruluşları aynı zamanda PFA hizmeti verebilecek şekilde eğitilebilirler. Bununla birlikte, çocukların istismar hususunda uygun bir eğitime tabi tutulmaları onları korumaya ilişkin etkili bir yöntemdir. Ayrıca Türkiye ve Suriye'nin depremden etkilenen bölgelerindeki okullar da çocuklara rehberlik ve duyguları ile başa çıkma hususlarında yardımcı olma noktasında önemli bir rol oynayabilir.

Bu müdahalelerde çeşitli uluslararası psikiyatrik yöntemlere başvurulabilir. 2005 yılında Pakistan'da gerçekleşen depremi takiben, IBM'in desteği ile ABD'den travma yönetimi çalışmaları gerçekleştirmek için profesyonel bir ekip gönderilmesinin yanı sıra ulusal ve uluslararası psikiyatrik programlar başlatılmıştır (Khan Mrcpsych 2006). Müdahale kapsamında, yerel psikiyatristlerin geniş çaplı

bir şekilde eğitime tabi tutulması için DSÖ dört günlük eğitim çalışmaları düzenlemiştir. Ayrıca DSÖ, daha geniş kapsamdaki uygulama programlarının planlanması ve yönetiminde de faal bir rol üstlenmiştir. Yapılan planlardan bir tanesi gerekli ruh sağlığı hizmetlerinin verilebilmesine yönelik, bölgesel hiyerarşi gözetilerek beş farklı birim kurulmasıydı: Ruh Sağlığı Yardım Noktaları (Başbakanlık Sekreterliği), Ruh Sağlığı Yardım Merkezleri (Üçüncü Basamak Hastaneler), Ruh Sağlığı Yardım Birimleri (Muzafargarh gibi daha fazla etkilenen ilçeler), Ruh Sağlığı Yardım Ekipleri ve Kamu Kurumları (Okullar, Camiler). Diğerler personelin yanı sıra DSÖ afet yönetimi uzmanlarından oluşan seçkin bir heyete de sahip olan Ruh Sağlığı Yardım Noktası, yürütülen tüm girişim faaliyetlerini gözden geçirmiş ve planlamıştır. Yerinde PFA desteğinin yanı sıra ekipler aracılığıyla yakın bölgelere de el uzatmıştır. Bu ekipler psikiyatrlar ve Ruh Sağlığı Yardım Birimlerine bağlı psikiyososyal destek personelinde oluşmakta olup, gerekli müdahaleleri yapmak için depremden etkilenen bölgelere haftada üç kez gitmekteydi. İletişim ve ciddi vakaların yönetimi amacıyla Ruh Sağlığı Destek Birimleri ve onların ekipleri ile Ruh Sağlığı Yardım Merkezleri arasında bir bağlantı tesis edilmiştir. Çalışma kapsamında elde edilen sonuçlar umutlandıracıydı. Toplamda 1321 kişi psikiyatristlerden yerinde destek almış olup, birçok kişi ise ekiplerin bölgeye erişimi vasıtasıyla destekten faydalanmıştır. Hizmetlerin verimliliğinin değerlendirilebilmesi için depremden etkilenen Kashmir'in üç farklı ilçesinde psikiyatrik morbiditenin epidemiyolojisine ilişkin pilot bir çalışma başlatılmıştır (Rana et al. 2006). Müdahalenin afetten etkilenen bölgenin tamamını kapsayacak şekilde yapılmasına yönelik erişim çalışmaları 1988 yılında gerçekleşen depremde Ermenistan Cumhuriyeti'nin de uyguladığı temel bileşenlerden bir tanesiydi (COHEN 2002). Bu, esas olarak Batı ABD Ermeni Yardımlaşma Derneği tarafından başlatılan Psikiyatrik Sosyal Yardım Programı olarak biliniyordu. Bu müdahale, Psikolojik İlk Yardımın sağlanmasını, terapistlerin ve okul öğretmenlerinin depremden etkilenen bölgelerde psikiyatrik yardım sunabilmeleri için eğitilmelerini, bu bölgelerde iki adet ruh sağlığı kliniğinin kurulmasını ve yardım çalışmalarının başlatılması için hayır kurumlarının ve kamu kuruluşlarının yönlendirilmesini kapsıyordu. Terapistler ve okul müdürlerinin etkileşim vasıtasıyla sürece dahil edilmesi, müdahale gerektirebilecek herhangi bir öğrenciyi tespit etmeye yöneliktir. Bir sonraki adım, öğretmenlerin gözünden kaçmış olabilecek herhangi bir öğrenciyi tespit etmeye yardımcı olmak için terapistler ve öğrenciler arasında doğrudan etkileşim olacaktır. Çocuklara esas olarak terapötik kitapçıklar şeklinde PFA sağlanırken, daha kapsamlı bir yardım ihtiyaç duyan çocuklar için seanslar da düzenlenmiştir. Şubat 1989'dan Aralık 1990'a kadar her biri altı kişiden oluşan kırk beş ekip (%20 psikiyatrist, %13 psikolog, sosyal hizmet uzmanı ve

aile danışmanı) üçer haftalık süreler için Ermenistan'ın etkilenen bölgelerine sevk edilmiştir. Ekiplerin dönüşü merkezi heyet tarafından değerlendirilmiştir. Gayri resmi olarak gerçekleştirilen klinik takipler, sosyal yardım programının etkinliğini değerlendirmek için kullanılmış ve programın, hastalarda PTSD ve depresyon semptomlarının hafiflemeyle birlikte başarılı olduğunu ortaya koymuştur (Goenjian 1993). Benzer şekilde Türkiye'de de 1999 yılının Ağustos ayında meydana gelen depremin ardından ABD'li psikologlardan oluşan bir ekip Ruh Sağlığı Sosyal Yardım Programı (MHOP) adı verilen çok aşamalı bir sosyal yardım programı başlatmıştır (Kowalski, Kalayjian 2001). Bu sosyal yardım programı, okula giden çocuklar da dahil olmak üzere tüm yaş gruplarından afetzedelere ve ailelerine büyük fayda sağlamıştır. Katılımcılar eğitim programlarını oluşturan şu altı adımı izleyerek bir hafta kamplarda, bir hafta da okullarda geçirdiler: Değerlendirme, Duyguların ifadesi, Empati ve onaylama, Anlamın tespiti ve ifadesi, Bilginin yayılması ve Diyafragmatik nefes egzersizleri. Elde edilen sonuçlar afetzedelerin psikiyatrik durumlarında iyileşme olduğunu ortaya koymuştur (Kowalski ve Kalayjian 2001).

Doğal afetlere müdahale ederken, sadece tahrip olan altyapının yeniden inşası ve fiziksel yardım sağlanması için değil, aynı zamanda mevcut yönergelere dayalı kapsamlı bir stratejinin geliştirilmesi, ruh sağlığı merkezlerinin kurulması ve nitelikli tıp uzmanlarının görevlendirilmesi için de fon ayrılması şarttır. Ayrıca, deprem sonrası halkın temel durumunun hızlı bir şekilde tespit edilmesi ve buna göre bir psikiyatristin faaliyet göstermesi, ilaçların kontrollü bir şekilde sağlanması, doğru danışmanlık yöntemi ve başta çocuklar olmak üzere tüm yaş gruplarıyla uygun şekilde ilgilenilmesi gerekmektedir (Yıldız ve ark. 2023). Bu yaklaşımın, uzun vadede afetzedelerin ruh sağlığını koruma yönünden son derece mühim olduğu, Türkiye'nin de bizzat konu olduğu daha önceki deneyimlerde kanıtlandığı gibi bu tür doğal afetlerden ve etkilenen bireylerin zihinsel durumunda iyileşme sağlayacağı kesindir.

## KAYNAKLAR

- Cohen RE (2002) Mental health services for victims of disasters. *World Psychiatry* 1:149.
- Farooqui M, Quadri SA, Suriya SS ve ark. (2017) Posttraumatic stress disorder: a serious post-earthquake complication. *Trends Psychiatry Psychother* 39:135-43.
- Goenjian A (1993) A mental health relief programme in Armenia after the 1988 earthquake. Implementation and clinical observations. *Br J Psychiatry* 163:230-9.
- Khan Mrepsych MM (2006) Earthquake 2005: challenges for Pakistani psychiatry. *International Psychiatry* 3:21.
- Kowalski KM, Kalayjian A (2001) Responding to mass emotional trauma: A mental health outreach program for Turkey earthquake victims. *Saf Sci* 39:71-81.

- Martín JC, Garriga A, Egea C (2015) Psychological Intervention in Primary Care After Earthquakes in Lorca, Spain. *Prim Care Companion CNS Disord* 17.
- Rana M, Ali S, Yusufi B (2006) Mental Health and Psychosocial Relief of Earthquake Survivors – Activities and Interventions. *Pakistan Armed Forces Med J* 56(4 SE-Short Communication).
- Şalcıoğlu E, Başoğlu M (2008) Psychological effects of earthquakes in children: Prospects for brief behavioral treatment. *World Journal of Pediatrics* 4:165–72.
- Seddighi H, Salmani I, Javadi MH ve ark. (2021) Child Abuse in Natural Disasters and Conflicts: A Systematic Review. *Trauma Violence Abuse* 22:176–85.
- Valladares-Garrido MJ, Zapata-Castro LE, Domínguez-Troncos H ve ark. (2022) Mental Health Disturbance after a Major Earthquake in Northern Peru: A Preliminary, Cross-Sectional Study. *Int J Environ Res Public Health* 19.
- Yıldız Mİ, Başterzi AD, Yildirim EA ve ark. (2023) Preventive and Therapeutic Mental Health Care after the Earthquake- Expert Opinion from the Psychiatric Association of Turkey. *Turk Psikiyatri Derg* 34:39-49.

Saim AMIR<sup>1</sup> , Momina Javaid AWAN<sup>2</sup> , Muhammad EHSAN<sup>3</sup> , Zainab MEHDI<sup>4</sup> , Haseeba JAVED<sup>5</sup> , Muhammad AYYAN<sup>6</sup> ,  
Muhammad Youshay JAWAD<sup>7</sup> 

**Geliş Tarihi:** 16.04.2023, **Kabul Tarihi:** 17.08.2023, **Çevrimiçi Yayın Tarihi:** 19.10.2023

<sup>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7</sup>MBBS, Psikiyatri Bl., King Edward Üniv. Tıp Fak., Lahor, Pakistan; <sup>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7</sup> Ruh Sağlığı Politikası Araştırma Enstitüsü, Merkezi Bağımlılıklar ve Ruh Sağlığı, Toronto, Kanada.

**Dr. Zainab Mehdi, e-posta:** bintemehdi12@gmail.com

<https://doi.org/10.5080/u27334>