

Deprem, Kitlesele Travma ve Sonrası

Earthquake, Collective Trauma, and Consequences

Özlem KUMAN TUNÇEL 

Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, İzmir, Türkiye

Altı Şubat 2023 sabahı depremin etkilediği şehirler büyük bir yıkımla sarsılırken ülkenin geri kalanı depremin büyüklüğünü, etkisini ve tam olarak ne olduğunu anlamaya çalışarak güne başladı.

Afetler içinde depremlerin diğerlerinden farklı özellikleri vardır. Depremler kontrol edilebilir ve tamamıyla kestirilebilir değildir. Depremlerin neden olduğu travmanın ne kadarının doğal ne kadarının insan eliyle olduğunu ayırt etmek de mümkün değildir. Deprem gibi bir afet ile dünyanın güvenilir ve kontrol edilebilir olduğuna dair inançlar yerle bir olup enkaz altında kalabilir. Nitekim depremler sonrasında travma sonrası stres ve anksiyete belirtilerinin diğer afetlere göre daha yüksek oranda ve daha uzun süreli olduğu saptanmıştır (1). Deprem sonrasında yaşanan evsiz kalma, göç gibi durumlar da travmayı süregelenleştiren etkenlerdir. Bu tarz afetler bireylerin tahmin edilebilirlik, tutarlılık ve adalet ile ilgili temel inançlarında çarpıtmalara neden olabilir (2).

Depremler aynı zamanda kitlesele travma nedenleri arasındadır. Altı Şubat depremi gibi, ardıllarıyla beraber çok fazla sayıdaki insanı doğrudan ya da dolaylı olarak etkileyen afetler sonrasında olay yerinde olmayan kişilerde de şiddetli ruhsal tepkiler gözlenebilmektedir (3). Tanık olunan olay karşısında yaşanan çaresizlik ve var olan durum ile baş edememe hali çok geniş kitleleri etkileyebilir. Kayıpların yasları tutulamayıp, bu travma ile baş etme görevi sonraki kuşağa devredilebilir. Yani buzdolabına kaldırılan travma nesilden nesile aktarılabilir (4, 5). Bu nedenle kitlesele travmalara yönelik yapılacak uygulamaların o toplumun yakın ve belki uzak geleceğindeki psikolojik sağlığı açısından önemi büyüktür.

Kitlesele travmalar sosyal kimlik ile yakından ilişkilidir (3). Topluma aidiyet duygusu ve grup üyesi olma ile ilişkili süreçleri etkiler. Kitlesele travmalar sonrasında “toplumsal dokuda yırtılmalar” ve “toplumsal güven duygusunda kayıplar” yaşanabilir (6). Toplumsal travmalarda kurban olan yetişkinler çocuklarını koruyamadıkları için suçluluk ve utanç duygusu yaşayabilirler (5). Kitlesele travmanın ruhsal sağlığı ne boyutta etkileyeceği kültürel farklılıklar, travmanın sürekliliği ve anlam yüklemesindeki değişkenlik ile ilişkilidir (7).

Yakın tarihli bir sistematik gözden geçirme, afetlerden etkilenen kişilerin ilk altı ayda yaklaşık %24’ünün klinik olarak belirgin travma sonrası stres belirtileri, %28’inin depresif belirtiler ve %23’ünün anksiyete belirtileri sergilediğini; erişkinlerde travma sonrası stres belirtilerinin zaman içinde gerilediğini ancak depresyon ve anksiyete ile ilişkili belirtilerin aylar ve hatta yıllar sonra da sürebildiğini belirtmiştir (1). Kadınlar, çocuklar, yaşlılar, eğitim düzeyi düşük olanlar, yoksullar ve sosyoekonomik düzeyi düşük olanlar, azınlıklar, göçmenler, geçmişte travmaya maruz kalanlar (özellikle çocuklukta), ailesinde ya da kendisinde psikiyatrik hastalık olanlar ve uygun olmayan baş etme örüntüleri gösterenler travma açısından daha incinebilir gruptadır (8, 9). Travmatik olayı yaşayan her bireyde psikiyatrik belirtiler ya da bozukluklar gelişmez.

Kriz sonrasında stresle baş etme becerilerinde artış, kişiler arası ilişkilerinde iyi yönde gelişme, benlik saygısında artış, pozitif düşünme becerisinde artış şeklinde olumlu değişimler de görülmektedir. “Travma sonrası büyüme” olarak adlandırılan bu durumda travmaya uyum tepkisi olarak yeni olasılıklarla ilgili farkındalığın gelişmesi, şefkatin artması ile yaşam felsefesi ve önceliklerin değişimi ortaya çıkabilir. Yaşamı daha fazla takdir etme, hayatta kaldığına şükretme, insanlarla daha anlamlı ilişkiler kurma, benlik gücünün arttığını duyumsama, önceliklerin değişmesi, yaşama daha varoluşsal açıdan bakabilme bu olumlu değişimlerin bazılarıdır (3, 10). Deprem sonrası niteliksel çalışmaları sistematik olarak gözden geçiren yakın tarihli bir inceleme, travma sonrası büyümenin “kendilik algısında”, “kişiler arası ilişkilerde” ve “dini inançlarda” değişiklikleri içerdiğini bildirmiştir (11). Özellikle kişiler arası ilişkilerde değişiklik temasının altında kendine yer bulan “dayanışma” ile ilişkili bildirimler biz ruh sağlığı alanında çalışanlara yol gösterici olması açısından önemlidir (11). Yaşadığımız bu travmanın da üstesinden gelmek için yapılabilecek en iyi şey ülke çapında dayanışmanın olabildiğince üst düzeyde ve

Cite this article as: Kuman Tunçel Ö. Deprem, Kitlesele Travma ve Sonrası. Arch Neuropsychiatry 2023;60:97-98.

Öne Çıkan Noktalar

- Depremler kitlesel travma nedenlerindendir.
- Depremler sonrasında gözlenen anksiyete belirtileri diğer afetlerden daha sık ve daha uzun sürelidir.
- Kitlesel travmalar sonrasında da travma sonrası büyüme gerçekleşebilir.

kesintisiz olmasını sağlamaktır (3). Sistematik gözden geçirmeler travma sonrası büyümenin zaman içinde azaldığını göstermiştir (12). Bu düşüşte, ilk dönemdeki maddi, tıbbi ve psikolojik yardım ile sosyal desteğin zaman içinde azalması bir etken olarak düşünülmüştür (12). Psikososyal desteğin kesintisiz olarak sürdürülmesinin önemi buradan da anlaşılmaktadır. Travma sonrası büyümenin erişkinlerde, ergen ve çocuklara oranla daha büyük olduğu saptanmış ve bu durum erişkinliğin psikolojik olgunluk ile olan ilişkisi ile açıklanmıştır (12). Bu bağlamda deprem bölgesinde gerçekleştirilen psikososyal destek çalışmalarında çocuk ve ergenlere özelleşmiş girişimler planlanması önemli görünmektedir.

Tedeschi ve Calhoun travma sonrası büyümenin kitlesel travmalar sonrasında tüm topluluğu ya da ülkeyi etkileyecek şekilde de gerçekleşebileceğini belirtmiştir (13). Sosyal açıdan paylaşılan şemalar değişime uğrayarak yeni fikirlerin ve gelişmelerin kapısını aralayabilir (14). Ahlaki, ekonomik ya da kültürel normlarda değişiklikler olumlu yönde sosyal bir başkalaşımı harekete geçirebilir. Bu da toplumsal bir travma sonrası büyüme yaşanmasını sağlayabilir (13). Kitlesel travmalar toplumsal açıdan yeni bir anlam ve toplumsal kimlik oluşumunu sağlayabilir; yeni amaçlar, değerler kazanılabilir. Ancak bu yeni anlamların kazanımı ancak odak noktasının kayıplardan, travmadan çıkarılan derslere kayması ile zaman içerisinde gerçekleşir (15).

Deprem sonrasında yeni şehirlerle beraber toplumsal kazanımların da inşa edilmesini umut ediyoruz. Yaşanılan deprem felaketi sonrasında toplumun anlam arayışında sosyal desteği pekiştirip toplumumuzun güçlü yanlarına odaklanmak toplumsal travma sonrası büyümeyi filizlendirebilir. Bu bilişsel işleme sürecinde duygu ve düşüncelerin dile getirilebilmesi için olanakların sağlanması önemlidir. Yaralarımızı sarıp psikolojik dayanıklılığımızı arttırmak ve öncelikle ihtiyacımız olan dayanışmayı pekiştirmek için ayrıştırıcı olmamak, depremden daha az etkilenenlerden en çok etkilenenlere yardım elinin uzanmasını sağlamak ve kenetlenmek gerekmektedir.

Altı Şubat 2023 tarihinde Kahramanmaraş merkezli deprem sonucunda on binlerce kişi yaşamını kaybederken milyonlarca kişinin yaşantısı da sonsuza dek değişti. Bu büyük felakette yaşamını yitiren tüm insanlarımızın anısı önünde saygıyla eğiliyor; felaketten etkilenenleri dayanışmayla kucaklıyor; kendi yaşamlarını tehlikeye atarak yardıma koşan arama-kurtarma ekipleri ve sağlık çalışanlarına, destek olabilmek adına her şeyini paylaşan tüm iyi yürekli insanlara şükranlarımızı sunuyoruz.

KAYNAKLAR

1. Newnham EA, Mergelsberg ELP, Chen Y, Kim Y, Gibbs L, Dzidic PL, et al. Long term mental health trajectories after disasters and pandemics: A multilingual systematic review of prevalence, risk and protective factors. Clin Psychol Rev. 2022;97:102203. [Crossref]
2. Riffle OM, Lewis PR, Tedeschi RG. Posttraumatic Growth After Disasters. In: Schulenberg SE, editor. Positive psychological approaches to disaster : meaning, resilience, and posttraumatic growth. Cham: Springer; 2020. p. 155-167.
3. Ali DA, Figley CR, Tedeschi RG, Galarneau D, Amara S. Shared trauma, resilience, and growth: A roadmap toward transcultural conceptualization. Psychol Trauma. 2023;15(1):45-55. [Crossref]
4. Başterzi AD. Kitlesel Travmayı Anlamak, Anlamlandırmak. In: Yüksel Ş, Başterzi AD, editors. Kitlesel Travmalar ve Afetlerde Ruhsal Hastalıkları Önleme, Müdahale ve Sağaltım Kılavuzu. Ankara: Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları; 2021.
5. Volkan V. Kanbağı - Etnik Gururdan Etnik Teröre Bağlam Yayıncılık; 1997.
6. Saul J. Collective trauma, collective healing : promoting community resilience in the aftermath of disaster. 1 Edition. ed2013.
7. Splevins K, Cohen K, Bowley J, Joseph S. Theories of Posttraumatic Growth: Cross-Cultural Perspectives. J Loss Trauma. 2010;15(3):259-277. [Crossref]
8. Taycan O. Travma sonrası stres bozukluğu fenomenolojisi. In: Aker AT, Taycan O, Çelik F, editors. Travma ve Stresle İlişkili Bozukluklar. Ankara: Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları; 2019. p. 1-35.
9. Tortella-Feliu M, Fullana MA, Perez-Vigil A, Torres X, Chamorro J, Littarelli SA, et al. Risk factors for posttraumatic stress disorder: An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. Neurosci Biobehav Rev. 2019;107:154-165. [Crossref]
10. Calhoun LG, Tedeschi RG. The foundations of posttraumatic growth: New considerations. Psychol Inq. 2004;15(1):93-102. [Crossref]
11. Jung HO, Han SW. Post-traumatic growth of people who have experienced earthquakes: Qualitative research systematic literature review. Front Psychiatry. 2023;13:1070681. [Crossref]
12. Amiri H, Nakhaee N, Nagyova I, Timkova V, Okhovati M, Nekoei-Moghadam M, et al. Posttraumatic growth after earthquake: A systematic review and meta-analysis. Int J Soc Psychiatry. 2021;67(7):867-877. [Crossref]
13. Tedeschi RG, Calhoun LG. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. Psychol Inq. 2004;15(1):1-18. [Crossref]
14. Tedeschi RG. Violence transformed: Posttraumatic growth in survivors and their societies. Aggress Violent Beh. 1999;4(3):319-341. [Crossref]
15. Hirschberger G. Collective Trauma and the Social Construction of Meaning. Front Psychol. 2018;9:1441. [Crossref]