



Kurum	: Işık Üniversitesi
Başlık	: Deprem sonrası görülen tepkileri anlamak ve başa çıkmak
Konuşmacılar	: Gözde CEYLAN PEHLİVAN, İrem YOLA ÇETİN
Video Adresi	: https://youtu.be/ZbN2wGmZSLI
Yayın Tarihi	: 21.02.2023



Gözde Ceylan Pehlivan: Çok tatlı bir meseleyle bir araya gelmedik. Ancak biz biliyoruz ki iyileşmenin en temel adımlarından biri sosyalleşebiliyor olmak, destek alabiliyor olmak ve destek verebiliyor olmak özellikle içinden geçtiğimiz bu felaket sürecinde. Ben, Işık Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Merkezinde görevliyim. Aramızda tanımayanlar varsa meslektaşlarım, arkadaşlarım, ekip arkadaşlarım, öğrencilerimiz Klinik Psikolog Gözde Ceylan Pehlivan ben. Şile Kampüste görevliyim. Bugün size deprem sonrası tepkileri anlamak ve onlarla aslında ne yaşadığımızı anlamlandırabilirsek başa çıkabileceğimiz yolundan çıkarak böyle bir seminer organize ettik. Ben kendisini tanıtmaya üzerine İrem Hanım'a sözü bırakayım. Buyurunuz,

İrem Yola Çetin: Herkese merhaba. Ben de Işık Üniversitesi Maslak Kampüsü Klinik Uygulama ve Psikolojik Danışmanlık Merkezinde görevli Uzman Psikolog İrem Yola Çetin. Bu sunumu, bu semineri Gözde Hanım'la birlikte gerçekleştireceğiz. Ben de size nasıl başa çıkabilirizi anlatmaya, açıklamaya çalışacağım.

Gözde Ceylan Pehlivan: Teşekkür ederim. Bu durumda toparlandığımızı düşünüyorum. Zamanı da efektif kullanmak maksadıyla ben sunumu paylaşarak sunuma başlıyorum izninizle. Şimdi tabii içinden geçtiğimiz zorlu ve dar bir süreç var. Bildiğiniz üzere Covid süreci vardı. Yine zorlu ve dar bir süreci hepimiz için. Şimdi başka bir meseleyle karşı karşıyayız. Aslında coğrafya icabı daha çok travmaya maruz kalan bir milletiz. Vaktiyle savaşlar, başka deprem felaketleri dolayısıyla tekrar bir aslında kitlesel, toplumsal bir travmaya maruz kalmış durumdayız. Bu noktada aslında başa çıkmakla ilgili envanterlerimiz ya da işte çantamız doluyorsa bile ilk önce aslında 'ne yaşadık, ne yaşıyoruz?' anlamlandırılmaya çalışıldı. Ortalama üzerinden Kahramanmaraş Depremi'nin üzerinden 11 ili etkileyen bu deprem felaketinin üzerinden 2 hafta geçti. Daha öncesinde benzer bir çalışma, seminer sunmayı çok isterdik. Ancak birazdan da bahsedeceğim böyle bir yaşantıdan sonra biz süre aslında bir akut dönem var. Onu beklememiz gerekiyor. Herkesin aslında durumu beden algılarıyla zihinde anlamlandırabilmesi için zaman tanımak adına ve bundan sonra yapacağımız çalışmalar da aslında bunun akabinde geliyor olacak. Aramızda doğrudan depremi yaşamış en azından bu Kahramanmaraş Depremi'ni yaşamış kişiler varsa, en azından kendilerini haberdar edebilirlerse Chat kısmından da olsa, bize en azından sunum içeriğinde doğrudan depreme Kahramanmaraş Depremi'ne maruz kalmış olan kişileri de bilebiliyor oluruz. Böylelikle onlara yönelikte aslında baş etme stratejilerinden bahsedebiliriz. Ancak şunu da söylemek lazım. Zaten semineri organize ederken İrem Hanım'la şöyle konuştuk. Yani 99 Depremi de belki tetiklenmiş olabilir ya da birazdan bahsedeceğim ikincil travma dediğimiz bir gerçeklik var. Onunla da kendi meselemiz tetiklenmiş olabilir. Dolayısıyla böyle mümkün olduğu kadar kapsayıcı bir şey hazırlamaya çalıştık. Ama lütfen duyuruları takip edin.

İlerleyen süreçte okulumuzun psikoloji bölümüyle birlikte organize edeceğimiz başka çalışmalarımız da olacak. Orada da ihtiyacınıza yönelik olan başka çalışmalara da katılabilirsiniz. Şimdi; aslında depremde ne olduğu yani bu süreçte ne oldu diye düşündüğümüzde bizi aslında yaşamda güçlü kılan 3 tane yanılısamayla hayatımızı idame ettirebiliyoruz. Bunlar nedir? Diyoruz ki “aslında hastalanmayacağız, ölmeyeceğiz”. Bunun olmayacağı yanılısamayla aslında yaşıyoruz. Eee “dünya anlamlı, düzenli çoğunlukla güvenli bir yer” bilgisini kendimize hatırlatıyoruz ve yaşanabilir kılıyoruz aslında dünyayı kendimiz için. Bir diğer aslında yanılısamamız da “diğer insanlar iyidir, güvenlidir” diyoruz. Şimdi; ancak böyle bir felaketin ardından bu travma diyoruz bu felakette bir şey oldu. Aaa dedik “bedenimiz zarar görebilirmiş, güçsüz, çaresiz hissedebilir mişim” “Yaşam kontrolden çıkabilir bir yermiş.” Hatta “diğer insanlar zarar da verebilirmiş.” Şimdi; bu noktadan çıkışla aslında meselenin travmatik bir yaşantı olmasını sağlayan şey, 3 tane temel temel inancımız sarsılmış oldu. Tam da bu noktada aslında bu işe travma demeye başladık. Ama her travma yaşayan ciddi bedensel ya da psikolojik bir rahatsızlık yaşamak zorunda değil. Böyle bir gerçeklik yok. Herkes aynı şiddette, aynı boyutta, aynı zamanda bir şeyler, reaksiyonlar vermek zorunda da değil. Çünkü insan canlısı bir robotik bir canlı da değil yani robotta değiliz. Dolayısıyla herşeye farklı tepkiler herşeyi farklı algılayıp farklı reaksiyonlar da verebiliriz. Şimdi; afet kavramında lazım olan ihtiyaçlar hiyerarşisinin tamamıyla piramitlerin sallandığını bir deprem gibi. Fizyolojik ihtiyaçlarımızın dağıldığı bir yer. Güvenlik ihtiyacımızın dağıldığı bir yer. Sevgi, bir yere ait olmak ben şu an tabii deprem bölgesinde doğrudan depreme maruz kalmış kişilerle çalıştığım gibi aynen İrem Hanım gibi. Dolaylı yolla travmatize olmuş kişilerle de çalışıyoruz. Kişiler sadece maalesef sevdiklerini kaybetmediler. Anılarını da kaybettiler orada, ait oldukları mahalleyi de kaybettiler. Yani hafta sonu bir eğitimdeydim. Hocamız bize Kahramanmaraş’taki evinin fotoğrafını gösterdi. “10 farklı açıdan gördüğümde anlayabildim, oranın benim çocukluğumun geçtiği sokak olduğunu.” dedi. Dolayısıyla değerlerimiz bunların hepsinin afette aslında sarsıldığından da bahsedebiliriz. Şimdi hâl böyle olunca toplum düzeyinde bir afetten de bahsediyoruz. Bunu bilhassa şunun için açıklamak istedim. Birazdan da çok kısa bahsedeceğim, ama bu uzun bir yolculuk yani 11 il etkilendi bundan. Bir kişinin etkilendiğini bile varsaysak, yani 1 kişinin yaralandığını, 1 kişinin vefat ettiğini bile düşünelim o kişiyle bağlantılı onlarca insandan da bahsediyoruz. Dolayısıyla bu aslında toplum düzeyinde bir şeye dönüşmüş oldu. Nitekim ne oldu? Öte yandan bir de orada öğrencimiz var mı diye bütün okul ayağa kalktı. Hemen listeler oluşturuldu. Öğrencilerimizi aramaya çalıştık. İşte haber kaynaklarına gitmeye çalıştık. Herkes birden alert hâle geldi. Dolayısıyla aslında bu sürecin bir süre sonra doğallaşacağını, normalleşeceğini hatırlatabilmek içinde bunu anlatıyorum. Ancak bir olay olduğunda herkes ilk önce bir kahramanlığa dönüşebilir. Kahramanlık yapmak isteyebilir. Oraya gitmek isteyenlerimiz olmuş olabilir. Orayla ilgili yardım çalışmaları konusunda gerçekten kendini hırpalayacak düzeyde mesai harcamış hem zihinsel hem fiziksel kişiler olmuş olabilir. Bununla birlikte kaygılarımız artmış olabilir çok da doğal. Kurtarma aşaması diyoruz biz bu evreye. Sonrasında bir parça “hani ben iyiyim, o iyi, bulduğum insanlar var, sağ bulduğum insanlar var, güvende olduğunu bildiğim insanlar” diye varsaydığımız bir dönem var. Balayı dönemi diye bize literatür bunu açıklıyor. Sonrasında aslında gerçek bir çöküşün, hüznün, yasın, karamsarlığın, öfkenin ortaya çıktığı artık yavaş yavaşta bunu görüyoruz aslında. Değil mi kendi aramızda da belki doğrudan depreme maruz kalmış kişilerde de? Ve akabinde de aslında zaman zaman yıl dönümleriyle belki bazı tetikleyicilerle bu kendini tekrar tekrar gösterecek bir hâle gelecek. Bunu bilhassa şunun için söylüyorum. Şu an hani yaşadığımız duygular işte “nerelerdeyiz, hani nerelerdesiniz ?” biraz bunu anlayabilmek içinde bunu paylaşmak istedim. Bu herkeste bu sırada devam etmek zorunda değil tabii ki yani insan canlısı başta da söylediğim gibi robot değil ve farklı evreleri farklı zamanlarda da yaşayabilir. Şimdi şu an ‘akut dönem’ dediğimiz bir evredeyiz ve bu akut dönemin ortalama aslında literatüre göre 3 ay sürmesi söylenirken, bu şiddette yaşanmış bir

felaketin ardından şu an uzmanlar olarak biz diyoruz ki, ortalama herhâlde 6 ya da 7 ay sürecektir. Travma çalışan hocalarımız en azından akut dönem için bunu söylüyorlar. Akut dönemde insanların temel ihtiyaçları var, güvenlik ihtiyaçları var. Zemin kaydı yani hayatla ilgili bağımızın olduğu zemin kaydığı için hayatla ilgili bir stabilizasyonla ilgili bir sorun yaşadığımız bir süreç var. İlerleyen zamanlarda psikolojik ilk yardım nasıl yapılır, nasıl yapılmamalı? kısmıyla ilgili İrem Hanım'ın bir parça dokunacağını biliyorum o konuya hem travma konusunun detaylarını hem psikolojik ilk yardımın konusunun detaylarını ilerleyen zamanlarda sizlerle yine seminerle buluşuyor olacağız. Orta vadede, tabii ki ruh sağlığı çalışanlarına çok büyük bir görev düşüyor olacak. Bunların hepsinin böyle totalde bu piramidin en uzun vadedeki kısmının aktarılmış nesiller olmaksızın minimum 3 yıl süreceği gibi bir öngörü var bu destek sürecinin. Amacım, ya bu çok uzun soluklu bir yol falan demek değil. Amacım aslında bu sürecin zamana yayılarak iyileşmeye dönebileceğini size hatırlatmakla ilgili bu görseli koydum. Şimdi; afetten etkilenen mağdur grupları dediğimiz bir grup kategorisi var. Dünya Sağlık Örgütü'nün de bunu bize verdiği bir alan. Şimdi burada birincil mağdur grupları var. Deprem bölgesinde doğrudan depreme maruz kalmış kişiler. Bu kişiler hem depreme doğrudan maruz kalmış olan yani enkaza maruz kalmış olabilir, yaralanmış olabileceği gibi aynı zamanda orada enkaz anında bulunan çalışan kişiler de olabilirler. Şimdi ikincil belki kendinizi check ederseniz "hangi gruptayım?" diye de bunu paylaşmak istedim. Aile ya da kişisel ilişkileri olanlar olabilir. Yani ben şahsen birincil grupta değilim. Ama bir arkadaşıma yardım ulaştırana kadar telefonda ona eşlik ettim. Yaklaşık 6 saat kadar enkazdan çıkarıldı sağ salım. Ancak sonrasında vefat etti. Şimdi; ben ikincil mağdur grubun içerisine girmiş oluyorum, ama aynı zamanda dördüncüye de girmiş oluyorum. Çünkü görüntülere de maruz kaldım. Şimdi bu hangi grupta olduğumuz kategorize edebiliyor olmamızın tek amacı; neye, ne kadar ihtiyacımız olduğunu tespit etmekle birlikte aslında acımızın büyüklüğünün hiçbir gruptan daha büyük ya da daha küçük olmadığını da kendimize hatırlatmak için koydum bu slaydı. Çünkü hepimiz aynı filmi izleyip farklı duygu ve düşüncelerle o filmde çıkabiliriz. Hepimiz aynı andaki acıyı yaşayabilir, ama hepimiz farklı acı şiddetiyle oradan çıkabiliriz. Üçüncül mağdur grupları gibi anlatılan kısımda bölgede çalışma ekipleri var. Bire bir sağlık çalışanları değil bunlar enkaz kaldıran ekipler olabilir, çadır kuran ekipler olabilir. Dördüncül mağdur grupları da afeti sosyal medya arayıcılığıyla takip eden kişiler olarak kategorize edilmiş. Şimdi yan tarafta da yazdığım tabii ki hiç kimsenin hiçbir grubun birbirinden acısı daha büyük ya da küçük değil. Her grup kendi içerisinde farklı farklı bu durumu da deneyimliyor olabilir. Sadece burada dikkat etmemiz gereken "biz neredeyiz?" kısmı yani ben bu seminerin en büyük ihtiyacının etraftaki ekip arkadaşlarımın ve danışanlarımın doğrudan depreme maruz kalmamasına rağmen "çok üşüdüklerini" söylüyor olması üzerine gündeme geldi. Çünkü üstlenilmiş travma dediğimiz bir gerçeklik var. Oradaki kişilerin yaşadığı şeyleri empati yoluyla ama aşırı empati yoluyla aldığımız bir yer var. Dolayısıyla ikincil travma da, bizim için çok kıymetli. Bizim ikincil travma yaşayan kişilerin gösterdikleri duygusal ve psikolojik ve fizyolojik reaksiyonları da aynı şekilde ikincil travma yaşayan kişilerin de verebiliyor olacağının altını bilhassa çizmek istedim. Şimdi tabii bu noktada şunu bir hatırlatmak var. Bedenimiz çok kıymetli yani dünyanın güvenilir bir yer olup olmadığını, dünyaya karşı iyi hissedip hissetmediğimizi, şu an konforda mıyım, değil miyim diye aslında algılarımızın bilhassa bize getirdiği beynimizin bize yolladığı yer aslında bedenimiz aracılığıyla oluyor. Tam da o nedenle aslında çok fazla üşüyor kişiler en azından bir parça azalmış olabilir belki. Orası çok soğuktu çünkü. Çok fazla acıkıyorlar öyle söylüyorlar. "Yiyorum yiyorum, ama doymuyorum." diyorlar. Görüntüler tekrar tekrar zihinde canlanma hâlinde olabiliyor. Üstlenilmiş travma dediğimiz gerçeklik. Deprem bölgesindekiler bazı kokuları duyumsayabiliyor kişiler yani toprak kokar mı yani böyle beton kokusu alıyorum diyen danışanlarım var şu anda. Bire bir de orada değildi aslında dolayısıyla sadece orada oluyor olmak değil. Bu görüntülere, videolara maruz kalıyor olmakta bizi çok çok derinden etkileyebilir. Etkiler diyemiyorum başlıkta da yazdığım gibi olası travma tepkileri

diyorum. Çünkü robotik bir şeyden bahsetmiyoruz tekrar söylediğim gibi ya da çoğu kişi şu an yer sallanıyormuş gibi hissettiğini söylüyor. Şimdi burada tabii ki o zaman doğrudan maruz kalanla şeyi nasıl ayırt edeceğiz? Yani hani o travma sonrası stres bozukluğu tepkisi dediğimiz kısmı nasıl organize edeceğiz, nasıl ayırt edeceğiz? dediğimizde bedenimizde daha çok duyumsamalara bakabiliriz. Şu an mesela sırtınız ağrıyor mu, omuzlarınız ağrıyor mu? Bacaklarınız ne durumda? Çünkü Van de Kolk der ki; “Beden yangın yeriye ve biz onu göremedik.” Çünkü beden kayıt tutan bir canlı. Yani herşeyi oradan süzerek aslında yaşayarak devam ediyor oluyoruz. Tam da o nedenle gördüğümüz görüntülerle ilişkili olarak belki de bazı imaj dediğimiz şeyleri yaşıyoruz. Ne kadar çok aslında bu üstlenilmiş travma ya da doğrudan travmaya bağlı olarak tepkiler, gündemimizde olursa ben böyle kısacık bir şey mümkün olduğu kadar kısa fiziksel, bilişsel, davranışsal ve duygusal tepkileri koymaya çalıştım buraya. Travma sonrası stres bozukluğu tanısının şu an depresi bire bir de yaşamış olan kişilere bile koyulmasının uygun olmadığı kanaatinde ruh sağlığı çalışanları. Der ki bize bir kitabımız var ayırıcı tanıyla ilgili DSM kitabımız. Orada der ki: “İşte bunların en az 4 tanesi işte 1 ay içerisinde olmalı ve kişinin muhakkak sosyal işlevlerinde de bozulmuş olması gerekir.” diye bize bir öngöründe bulunur. Şu an mesela 1 ay geçtikten sonra kişilere psikoterapi başlayabilir kısmındayız. Dolayısıyla bu 1 aylık süreçte sadece sosyal destek, sadece psikolojik sosyal destek vermek üzerine kurulu bir düzenimiz de var öte yandan. Şimdi; bu noktada bu belirtilerden birileri sizde varsa aslında ilk 4 hafta bunları çok olağan karşılayabiliyor olduğumuzu, bunların aslında vücudumuzun, bedenimizin reaksiyonlarıyla birlikte beynimizin anlamlandırdığı reaksiyonlarla olduğunu ama bunu takip etmemiz gerektiğini hatırlatmak istiyorum. Şimdi; tabii ki depresyon bölgesine dair görüntüler izliyor olmak, o meseleleri tekrar tekrar zihninizde canlandırıyor olmak işleri bizim için oldukça zorlaştırır hâle geliyor. Yer sallanıyormuş gibi hissettiğimizde sallanıyor mu diye etrafımıza soruyor olmak, işte sandalyede oturuyorsak sandalyeyi kontrol etmek, ışığı kontrol etmek. Bunların hepsi aslında üstlenilmiş travmanın daha çok beslenmesine de neden olan şeylere dönüşmüş oluyor. Çünkü hayat kontrol edemediğimiz bir yer öte yandan da tamamını kontrol edemediğimiz bir yer. Ama ne yapabiliriz? Önlem alabiliriz. İşte depresyon çantamızı hazır edebiliriz. Evde nerede toplanma noktası belirleyeceğiz ona bakabiliriz. Dışarıda nerede toplanma noktası belirleyeceğiz onlara bakabiliriz. Ama onlar adına, onların yaşadığı travmayı dinliyor olmak ya da onlarla bire bir de maruz kalırken bu hikâyeleri tekrar tekrar onlara anlatıyor olmak ve bizim anlamaya, dinlemeye çalışıyor olmamız bizdeki travmayı tetikleyebileceği, oluşturabileceği gibi onlarda da benzer bir meseleyi gündeme getirebileceğini hatırlatmak isterim. Bu aralar böyle özellikle bugünkü seanslarımda çok sık duyduğum bir şey oldu. Yüksek seslere karşı aşırı reaksiyon veren danışanlar var. Doğrudan depreme maruz kalan kalmış olan kişilerde beklediğimiz bir reaksiyon. Şu an hâlihazırda takip ettiğim 2 danışanım var böyle. Aynı zamanda dolaylı olarak bahsettiğim üstlenilmiş travma yoluyla da olan danışanlarda da yüksek sese aşırı reaksiyonlar var. Biraz öncede aslında girişte de söylediğim gibi ne yaşadığımızı, neden yaşadığımızı anlayabilirsek başa çıkabiliriz. O nedenle bu bahsettiğim reaksiyonlarımız varsa eğer biliyor olmak, bunun neden olabiliyor olacağıyla ilgili bir fikrimizin oluyor olması bizim başa çıkma kısmında aslında bir strateji belirliyor olmamızı sağlayabilir. Evet, sözü İrem Hanım’a bırakıyorum. Sonrasında ihtiyaç duyarsanız tekrar soru-cevap kısmında size eşlik edebilirim. Buyurun İrem Hanım’cım,

İrem Yola Çetin: Hah tamam. Sesimi açamamıştım. Tekrar merhaba. Teşekkür ediyorum Gözde Hanım’a bu bilgiler için. Ben de yer yer belki kendi ifadelerimle bir ilgili kısımlarda bir tekrar etme ihtiyacı hissedebilirim. Hem de bizim de zihninizde olması açısından. Şimdi öncelikle tabii 2 hafta geçti depresyon felaketinin üstünden ve Gözde Hanım da belirtti. Yani bu süreç içerisinde biz eğer direkt depreme maruz kalmadıysak ve sadece dolaylı yollardan izleyerek, sosyal medyayı takip ederek ya da muhakkak ki 10 ili etkilediği için tanıdığımız olabilir, tanıdığımızın tanıdıkları

olabilir. Oralardan duyduğumuz hikâyelerden tabii ki de oldukça etkilendik. Ve bu Gözde Hanım'ın da belirttiği tepkiler aslında akut stres tepkileri. Yani belki genel olarak ben de söyleyecek olursam; konsantrasyonda güçlük yaşamak, ilgilerimizde azalma, belki biraz öfkelenmek, herşeye ani parlamak, öfkemizi kontrol edememek ya da çeşitli bedensel yakınmalarımız da bu dönemde gözlemleyebileceğimiz şeyler. Bu bedensel yakınmalar ne olabilir? Örneğin; baş ağrılarımız, mide ağrılarımız, eklem ağrılarımızı da gözlemleyebiliriz. Bunlar böyle bir felaketten, böyle bir afetten sonra ortaya çıktığı için akut stres tepkileri olarak adlandırıyoruz ve ilk 1 aylık dönemde bunları normal tepkiler olarak adlandırıyoruz. Yani aslında anormal bir duruma verilen normal tepkilerdir. Ancak 1 aydan sonra bunlar sizdeki hissettiğiniz, deneyimlediğiniz tepkiler kronik bir hâl alırsa, bununla ilgili de bir terapi desteği, bir psikolojik danışmanlık desteği alınmasının önemli olduğunu düşünüyorum. Peki, şimdi biz tabii ki sıklıkla anladığım kadarıyla Chatten de yazan yok. Direkt ya da bir yakını aracılığıyla maruz kalan dolayısıyla daha dolaylı olarak bir maruziyete karşı nasıl daha iyi başa çıkabiliriz? Onunla ilgili birkaç fikrimi hem klinik deneyimimle şekillendirdiğim hem de kuramsal bilgimi paylaşmayı istiyorum. Benim en çok gördüğüm tabii ki de sosyal medyada ya da işte haberlerde bu medyanın bir haberi ulaştırma şekli bizim dikkatimizi çekebilmesi için oldukça di mi şiddetli, ajite çok aslında kötü görüntülerle birlikte paylaşıldığını da gördük. Bu medyanın işi çünkü insana dair her şey bizim dikkatimizi çeker. Orada yaşanan çaresizlikler, suçluluklar, acılar çünkü biz de bir parçasıyızdır. Ancak bu kadar çok özellikle görüntü anlamında, video anlamında görüntülere maruz kalmanın bizim için ve de aslında oradaki depremzedeler için hiçbir iyileştirici ya da olumluya götüren bir yanı yoktur. O yüzden de mümkünse sadece haberleri okumak yeterlidir bu süreçte. O görüntüleri izlememek, videoları açmamak hâlihazırda aslında biz de oradaki depremzedelerle o kadar şiddetli olmasa da benzer duyguları paylaşıyoruz yani. Nedir bunlar? Yoğun öfkemiz var. Bunun bir kısmı korkuyla ilgili, bir kısmı belki durumla ilgili. Suçluluk duygularımız var. Üzüntümüz çok yoğun o yüzden de hâlihazırda biz kendi duygularımızla başa çıkmaya çalışırken bir empati değil de aşırı bir empatiyle bunları izleyerek kendimizi ajite etmenin dediğim gibi hem bize hem de aslında yardım anlamında oradaki depremzedelere bir faydası yok. Bu anlamda da kendimizi korumak için sadece haberleri okumakla ama izlememekle yetinmenin ben çok çok önemli olduğunu düşünüyorum. Bu belki ilk söyleyebileceğim şeylerden birisi. Bununla birlikte belki yine depremlerle ilgili olarak şu; tabii ki çok büyük bir yani yardım etmeyi arzu ediyoruz, yardımlarımızı yapıyoruz di mi? Bir gündemimizde bu belli ki uzun bir süre de bu gündemimizde olacak. Ancak bu yardımları yaparken Gözde Hanım da bahsetti. Kimimiz gittik deprem bölgelerine orada yardımcı olmaya çalıştık. Kimimiz bulunduğumuz yerde, kimimiz sadece maddi destekte bulundu. Kimimiz fiziksel anlamda da işte kolileriyle ya da kendi alabildiklerimizle, götürebildiklerimizle destek olmaya çalıştık. Ancak bunları da yaparken bu uzun bir yol. Kendi kapasitemizin ve neyi, ne kadar yapabileceğimizi de bilmenin önemli olduğunu düşünüyorum. Çünkü eğer biz kendimizi koruyamazsak kendi kapasitemizin üzerinde fiziksel ya da oraya giderek destek olursak kendimizi daha da travmatize etme gibi bir yola çıkar. O yüzden kendimizin neyi, ne kadar yapabileceğimizi bilmek, bunu öngörmek, bunu düşünmek ve de mümkünse bu yardımları biraz da bölerek yapmakta fayda var. Özellikle bizim iç dünyamızı etkileyen fiziksel yardımları düşünürsek. Bu da çünkü bizi çok zorlarsa dediğim gibi tekrar aslında yardım edememiş oluyoruz bir yandan. Bununla birlikte bir diğer şey Gözde Hanım da aslında bahsetti. Bu tarz hem bireysel hem toplumsal travmalarda ilk sarsılan alan bizim dünyaya dair, insanların iyiliğine ve kendimizin sağlığına ve güvenliğine dair temel inançlarımızın, temel güvenlerimizin yıkılmasını kapsıyor. Şimdi; burada tabii ki de şimdi İstanbul'da da yaşıyoruz ve aslında bizi de bekleyen bir deprem var. Bunu bilmek belki İstanbul'da yaşayanları bir parça daha etkiliyor. Bu noktada da hâlihazırda belki temel güvenimiz sarsılmış durumda. Oturduğumuz binaya, kendi güvenliğimize, insanların iyi olduğuna ya da sisteme güvenebilirliğe ilişkin. Öncelikle

kendimizin de aynı depremzedeler gibi güvende bir yerde kaldığımızı inanmaya ve düşünmeye ihtiyacımız var. Yani bununla birlikte gelen korkuyu bir realize gerçekliğe çekmemiz gerekiyor. Bu da nasıl? Gözde Hanım da biraz ifade etti. Örneğin binamız içinde yaşadığımız bina sağlam mı? Buna baktırmak, bir deprem çantası hazırlamak. Öncelikle aynı hane içerisindeki kişilerle sonra belki arkadaşlarımız ve yakınlarımızla deprem sonrasında nasıl bir araya gelineceğine dair ya da nasıl bir planlama içerisinde olmak isteyeceğinize dair konuşmaların gerçekleştirilmesi, kendi güvenliğimizi biraz daha sağlamlaştırmak için önemli. Çünkü ben şunu da çokça duyuyorum; uyku sorunları çok artmış durumda. Geceleri kesik kesik uyumak, uyandığımızda sanki hiç uyumamışız gibi hissetmek di mi böyle biraz kabus içerikli rüyaları da görmek bir parça özellikle İstanbul'da yaşayanlar için binalarla ilgili olduğu çokça konuşuluyor kendi güvenliğimizle ilgili kaygılarımızla ilgili olduğu. Evet, aynen öyle daha çok bu da. Bunlara belki öncelikle bir atacağımız daha somut adımlar olarak da görmekte fayda var. Tabii ki yine demiştik insanların iyiliğine dair inancımıza ya da çevremize dair o temel güven inancımız da sarsılıyor, ama şunu kendimize hatırlatmak çok önemli. Evet, bize bazı insanlığa dair güvenimiz yıkılsa da di mi oradaki depremzedelere belki biz de dahil olmak üzere yardımcı olan insanlar var. İçerisinde kendimizi iyi hissettiğimiz, bizi destekleyeceğine inandığımız ya da birisi zor durumda olduğunda bizim de destekleyebileceğimiz ailemizin olduğuna, iş arkadaşlarımızın olduğuna destek alabileceğimiz birimler olduğuna. Örneğin Işık Üniversitesi için bu Gözde Hanım ve ben olabilirim. Ya da çevrenizde ulaşabileceğiniz, destek alabileceğiniz diğer birimler olabilir. Bununla ilgili bilgi almak ve bunu kendimize hatırlatmakta faydalı olduğunu düşünüyorum. Çünkü her ne kadar bir güvensizlik varsa da güvenilebileceğimiz ilişkiler ve durumlar da aslında mevcut. Şimdi bu bağlamda da aslında özellikle bu kadar büyük çapta bireysel de olabilir bu ama bu kadar büyük bir çapta travmatik bir olayda doğrudan etkilenmekte çok daha şiddetli oluyor. Bizi kurtaran şeylerden en önemlisi aslında ilişki kurmamız. Bu ilişki nasıl? Öncelikle bu tarz kötü olaylarda di mi üzüntümüzle, öfkemizle yalnız da kalmak isteyebiliyoruz, biraz içe kapanmışta hissedebiliyoruz. Ancak evet biraz o duyguların içerisinde kalmak, yaşamak anlamlı ancak bunlar çok yoğunlaştığında birileriyle ilişki kurmak. Arkadaşlarımızla, iş yerindeki arkadaşlarımızla, ailemizle sosyal destek alabileceğimiz kimler varsa ilişkiden kaçmamakta onlarla ilişkileri canlı tutmak, konuşmak ve paylaşmak çok çok önemli. Hele ki de ne kadar dolaylı olarak etkilensekte bizim de bir deneyimimiz var. İzlediklerimizden, o sabah haber aldığımızda yaptıklarımızdan varsa tanıdıklarımızı arama kaygısıyla o anki korkularımız. Bunlarında ben konuşulmamasından ziyade konuşulması gerektiğini düşünüyorum. Çünkü konuşuldukça rahatladığımız ve aslında hem iç dünyamızın, ruhsallığımızın hem de zihnimizin bir düzene oturduğu bir süreçte de ilerleniyor. O yüzden konuşmaktan kaçınmaktansa bir araya geldiğimiz arkadaşlarla, arkadaşlarımızla eğer bir ihtiyacımız varsa bunu konuşmak, beraber destek olmak önemli. Bu da bir diğer yanı. Peki, yine bununla birlikte tabii ki de aslında kendi kişisel deneyimlerimizle belki duygularında biraz daha üzerinde durmak önemli. Neler hissedebiliyorduk? Yoğun kaygı, korku, öfke ve bu bazen korkudan dolayı öfkelenmek de dahil ve de suçluluk aslında temel hislerimiz oluyor bu dönemlerde. Şimdi bu duyguları yoğun deneyimleyeceğimiz belli bir süre deneyimlememiz aslında normal. Ancak bu duygularla içerisinde de çok kaldığımız zaman kendimizi çok çaresiz, çok suçlu, çok öfkeli hissettiğimizde de o duygudan da çıkabilmek ve o duyguları bir düşünceyle birleştirebilmek önemli. Bunlar nasıl? Aslında hepimiz bir deprem felaketi yaşamasakta bir kaybımız olmuş olabilir, çok zor acı verici deneyimler içerisinden geçmiş olabiliriz. O yüzden de aslında geçmiş deneyimlerinizdeki size iyi gelen yanları hatırlamak önemli. O zaman o kaybınızla, o içinden geçtiğiniz zor durumlarla nasıl başa çıkmıştınız? Neleri yapmak size iyi gelmişti? Bu işte uzun uzun yürüyüşlere çıkmak olabilir. Bu diziler izlemek olabilir. Bu iletişimi kuvvetlendirmek olabilir, sık sık arkadaşlarımızla telefonda konuşmak olabilir gibi. Hepimizin repertuarında, kaynaklarında bu bilgiler vardır ve bunları tekrar hatırlamak ve içinde bulunduğumuz bu süreç içerisinde kullanmak

önemli. Bunların dışında ne yapabiliriz? Aslında bunları da neden yapıyoruz? Duygularımızı regüle etmek için. Çünkü biz tekrar belki ifade edecek olursam, yoğun çaresizlik, suçluluk, kaygı durumlarına girdiğimizde aslında kendimizde hayatımızı idame etmekte güçlük çekiyoruz. Yani bir şeye yönelmekte, işte konsantre olmakta ve hayatımızı devam ettirmekte ve de bunun aslında yararlı bir noktası yok. Çok yoğunlaştığında bu duyguları aslında hareket etmek, ayağa kalkmak, biraz dolaşmak, yürümek, somut elle tutulur şeylere odaklanmak ve yapmak çok çok önemli. Bu şu demek değil yani biz çaresiz hissetmeyeceğiz, kaygıyı ortadan kaldıracacağız, suçlu hiç hissetmeyeceğiz demek değil. Ama bu duygular yoğunlaştığında bizi hareketsiz kılmaktansa hareket ederek düşüncelerimiz ve duygularımıza belli bir akış, belli bir bütünlük içerisinde değerlendirme fırsatı sunar bize. Çünkü öteki türlü hareket edemeyiz, hiçbir şey düşünemeyiz ve bu da böyle işlevsel bir noktaya dönmez. Dediğim gibi bunlar duyguları unutmak ya da görmezden gelmek değil. Ne yapabiliriz? Örgü örmeyi seviyorsanız örgü örebilirsiniz, tamir etmeyi seviyorsanız tamirle uğraşabilirsiniz. O an egzersiz yapabilirsiniz, puzzle yapabilirsiniz, ama önemli olan somut bir şey yapmak ve hareket etmek bu duygularımız çok yoğunlaştığında. Yine bu öncelikle 1 aylık ya da 2 aylık süreçte bizi destekleyecek olan şey fiziksel ihtiyaçlarımızı karşılamak ve bunu mümkünse atlamamak. Bunlar ne? Çünkü önce fiziğimizi biz desteklersek iç dünyamızı ve duygularımızı da belli ölçüde desteklemiş oluruz. Sağlıklı ve düzenli beslenmek, uyku hijyenine dikkat etmek, çeşitli fiziksel ihtiyaçlarımızı karşılamak bunlardan birisi. Görmezden gelmemeliyiz bunları da uyguladığımız da aslında bizi içsel olarak desteklediğini fark ediyoruz, fark edeceğiz de. Yine aslında bunlar arasından şunu da ben çok gözlemledim. Tabii ki ilk haftalarda daha sık giderek belki azalacak ama Gözde Hanım'ın da biraz daha belirttiği gibi di mi oradaki kişilerle empati kurmak. Empati kurduğumuz bir noktada belki sıcak evimizde oturmak, yemek yemek, sıcak bir duş almak bize çok suçlu hissettirmiş olabilir di mi? Ve sanki bu zamanlarda da depresyon dışında başka hiçbir şey konuşmamayı anlamlı bulmuş olabiliriz. Konuşmaktan çekinmiş olabiliriz. Sanki konuşursak yanlış bir şey yapıyormuş gibi hissedebiliriz. Ancak bu da değil. Şunu düşünmek önemli yani aslında yaşamımızda bir bütün, duygular gibi yaşamda kendi iç dünyamızda bir bütün. Dışarıdaki gündem bu kadar yoğunken, böyle bir deprem felaketi varken kendi iç dünyamıza, kendi meselelerimize kendi hayatımız üzerine düşünmek zorlarsa da ona da alan vermek çok önemli. Biraz daha günlük rutinlerinize dönmek di mi? Arkadaşlarla buluşmak, depresyon dışında bazı konulardan konuşmak ve bunları hani elimizden geldiğince suçlu hissetmeden yapmak anlamlı. Çünkü ikisine de yer var ve yer olmalı. Çünkü ikisi bir arada olursa hem kendimiz işlevsel oluruz hem de aslında eğer yardım edebileceksek onlara daha sağlıklı bir şekilde yardımlarımızı da sunabiliriz. Bunları da bir arada ve bir bütün olarak düşünmek önemli. Bunlarla birlikte belki 2 nokta daha var aslında. O da şu; şimdi tabii ki de bu 1 aylık dönemde Gözde Hanım'ın hem de benim belirttiğim tepkileri görmemiz önemli. Ancak bu dönemde de bundan böyle yaklaşık 1 ay sonra kadar da 2 tepki bizim için daha önemli, tepkisizlik hâli ve da aşırı tepkili olma hâli. Aşırı tepkili olma hali bu bahsedilenlerin hâlen daha çok yoğun yaşama, arttığını hissetme gibi tepkileri değerlendiriyoruz. ancak bizim için tepkisizlik de önemli. Bu tepkisizlik şu değil. Hepimizin travmatik olaylara ya da acı verici olaylara tepki verme tepkilerimiz, duygularımız farklı olabilir. Yani kimimiz daha az etkilenmiş olabiliriz, kimimiz daha çok etkilenmiş olabiliriz. Ama bu tepkisizlik daha duygusal küntlük dediğimiz hiçbir şey hissedememe hâli. Ne sevinçleri ne üzüntüleri ne de iç dünyamızdan gelen o duyguları hissedememe hâlidir. Eğer bunları da deneyimliyorsanız, bunlar içinde belki biraz zaman tanımak ama özellikle o 2 durum için profesyonel bir destek almakta fayda var. Belki şu durumda da yine profesyonel bir destek yine önemli ve anlamlıdır. Yine Gözde Hanım da bahsetmişti. Bu deprem felaketiyle birlikte geçmiş travmatik anılarımız canlanabilir. Bu depremle de ilgili olabilir ya da bizim deprem karşısında hissettiğimiz çaresizlik, suçluluk, yoğun öfke duygularıyla bütünleşen bazı travmatik yaşantılarımız da olabilir. Eğer o anılar ve yaşantılar da çokça canlanmışsa ve de bu tepkilerimiz akut stres

tepkileri, travma tepkileri dediğimiz tepkiler de onunla birlikte çok canlanmışsa yine bu durumlarda da aslında vakit kaybetmeden profesyonel bir destek alınmasının önemli olduğunu düşünüyorum. Belki dediğim gibi bu noktalara biraz bakarsak ve uygulayabilirsek hem o temel yıkılan, biraz hasar alan temel güvenimizi tekrar oluşturabiliriz hem de aslında olanlar üzerindeki kendi kontrolümüzü arttırabiliriz. Bu da zaten bizi destekleyen bir nokta oluyor. Benim burada paylaşacaklarım bu kadar, biraz da genel olarak söyleyeceklerim bu kadar. Ama varsa belki Gözde Hanım'la birlikte de soruları, deneyimleriniz varsa, merak ettikleriniz varsa belki daha bireysel sorular üzerinden devam edebiliriz diye düşünüyorum.

Gözde Ceylan Pehlivan: Evet, öğrencilere nasıl davranalım. Buyurun buyurun İrem Hanım,

İrem Yola Çetin: Tamam şöyle öğrencilere aslında sadece şu anda bu travmatik olayın üzerinden çok geçmedi ve ilk 1 aylık dönemde biz psikolojik ilk yardım dediğimiz bir sistemi yürürlüğe koyuyoruz. Bu da nedir? Öğrencileri izlemek, dinlemek ve bağ kurmalarını sağlamak. Kesinlikle bana kalırsa 1-2 ders 1 ders 2 ders belki bilemiyorum herkesin programını 1 ders bütün öğrencileri dinlemeye çalışmak. Onların deneyimi ne oldu? Doğrudan muhtemelen depreme maruz kalanlar var, dolaylı kalanlar da. Eğer sınıflarda inanın hiçbir şey yapmanıza gerek yok. Dinleyin, siz de paylaşın, ama bırakın öğrenciler de anlatsınlar. En önce yapacağımız şey bu, onları dinlemek. Eğer sınıfınızın içerisinde dinlemekten sonra izlediğinizde (pardon izlediğinizde aslında bunlar) dinlerken de bir ihtiyacı olan bir öğrenci hissetmişseniz, örneğin daha zor duygularla anlatan, daha aslında size de onu hissettiren ya da örneğin bir evi yıkılmışsa ya da maddi anlamda bir ihtiyaç onlar fiziksel ihtiyaçlar da olabilir. O ihtiyaçları duymuşsanız, onları o ihtiyaçları karşılayabilecek birimlerle bir araya getirmek. Bu eğer bir hakikaten bir psikolojik danışmanlıksa bize yönlendirmek ya da okulun işleyişiyle ilgili bunlar ücret olabilir. Biz de o talepleri almaya çalışıyoruz, ama yurt olabiliyor, destek olabiliyor. Onları o ihtiyaçlarla buluşturacak arayıcılığı sağlamayı da çok önemli buluyorum ben. Bu 2 nokta bana kalırsa bu aşama için yeterli ve anlamlı olacaktır.

Gözde Ceylan Pehlivan: Ben de şey ekleyebilirim İrem Hanım'ın söylediklerine ek olarak. Şimdi tabii hem ilkokullarımız, işte ortaokullarımız falan açıldı liselerimiz. Şimdi biz de açılacağız bir biçimde bir araya geleceğiz. Psikolojik ilk yardımın ilk meselesi bağ kurmak olduğu gibi, ikincisi de depreme maruz kaldığını bildiğimiz ya da bilmediğimiz bilmeyebiliriz kişilere yaşadıkları olayı sormamak gerekiyor. Sen o zaman neredeydin? Ne yaptın? Ne oldu? Ölen var mı, bir şeyler oldu mu gibi sonra nerede yaşadınız? gibi bu tarz soruları sormuyoruz. O zaten güvende, iyi ve paylaşım için bağ kurduğunu hissederse sizinle zaten sizinle onu paylaşacaktır. Üzülmen çok normal, ne hissedeceğini söylemiyoruz. Belki sadece üzülüyor, belki şok içinde henüz üzülmediğinin bile farkında değil. Belki kızgın o hissettiği şeyi kendince doğru kabul edip yaşamaya devam edebileceğine inanmalı. Dolayısıyla bu 2 mesele çok önemsedığımız bir mesele yani İrem Hanım'ın söylediklerine de sadece hani ek yapmak istedim. Tabii tabii hocam biz de aynı durumdayız. Yani bizde ikincil travmaya maruz kalmış olabiliriz. Yakınımızı kaybetmiş ya da kaybetme korkusuyla karşı karşıya kalmış olabiliriz. Dolayısıyla rahat ve konforda hisseden kişi zaten bağ kurduysa da sizinle, güvende de hissettiği bir ortamdaysa zaten konuşacaktır. Yani işte bu hususlar onların mevcut meseleler içerisinde entegre olmasına, olağanlaşmasına hayatlarının rutine girmesi bakımından işlerine yarayacaktır diye böyle çok kısa hani belki ilk etapta kullanılacak bir şey söyleyebiliriz. Sağ olun hocam çok merci.

İrem Yola Çetin: Evet, belki Hilal Hanım'ın bir sorusu var. Belki puzzle yapmak, örgü örmek... Kesinlikle önerim olur. Çünkü dediğim gibi o duygular var ve hareket çok önemli fiziksel olarak hareket etmek. Somut bir şeyler yapmak önemli, yani tekdüze ve somut bir şeyler yapmak. Onları

hissederken o puzzle yapmak, onları hissederken o örgüyü örmek. Çünkü o duygularla birlikte o düşünceler de gelecek. İkinin aslında belli bir akışta gitmesi için dediğim gibi önemli, önerilebilir kesinlikle. Yürüyüşler önerilebilir çünkü orada tabii ki de bir egzersiz değil ama yürüyüşlere çıkmak, yapmak, ama özellikle deprem bölgesinde yaşayanların böyle tanıdıklarıyla, ilişki kurabilecekleri insanlarla bir araya getirmek daha temel onu da belki vurgulayabilirim tekrar. Yalnız bırakmamak.

Gözde Ceylan Pehlivan: Bir de şunu hatırlayabiliriz. Deprem bölgesinde çadırlarda yaşayan insanlar için, oraya özel rutinler oluşturmamız lazım. Bilmiyorum dikkatini çekti mi ya da ben mi dikkat çekeyim oraya? İlk kurulan çadır yemek çadırı oldu. Çünkü temel bir ihtiyaç ve sosyalleşmenin alanı dolayısıyla daha sonra hemen çocuklar için bir oyun çadırları kuruldu. Yani çiçekler saksılar var artık çadırların kenarlarında yani çiçek yetiştirmek, çiçeği büyütmek, umudu yeşertmek yani örmekse bunların da hepsi birer rutin hâlinde oldukça tabii ki de en kıymetli şeyimiz o. Ama İrem Hanım'ın da söylediği gibi ilişki kurduracağız hayatla, kendileriyle, yandaki çadırla, yemek yapan amcayla, yemek dağıtan teyzeyle ilişki kuracağız ve kurduracağız.

İrem Yola Çetin: Bir soru daha var. Deprem bölgesinde çalışmış olan insanlarda titreme görüyoruz... Galiba buradaki titremeleri geçirmek ve uyku için direkt titremeye bu diyebileceğim bir öneri yok, ama onun hangi bağlamda çıktığını takip etmek önemli. Neyi anlatırken çıkıyor bu titremeler? Hangi duygunun içerisindeyken bu titremeler geliyor? Belki ona yönelik bir müdahale daha anlamlı olur, ama direkt titreme de bu gibi değil, ama belki titremelerde sıklıkla şu olabilir. Şimdi titrediği zaman belki hani Gözde Hanım'ın da daha fazla deneyimi var. Grounding dediğimiz çalışmaları yapmak. Bu nedir? Eğer bir odanın içerisindeyken bir titreme ya da duyguların yoğun bir yükselmesini görüyorsak, bu bizim içinde geçerli bunu da yapabiliriz, örgü örmek, puzzle yapmakla birlikte, odadaki bir nesneye odaklandırabiliriz. O nesnenin bütün fiziksel yanlarını ona tarif ettirebiliriz. İşte sıcak mı soğuk mu, eline aldığında nasıl hissedebilirsin gibi aslında o duygunun ya da o titremenin o fiziksel semptomun içerisindeyken dikkatini bir başka alana yönlendirmek ve olumlu düşüncesini rahatlatmak gibi çalışmalar yapılabilir. Ya da zemine odaklanmak, şimdi ve buradaya odaklanmak. Kendi odağını nefesine getirmekte bir başka yapılan çalışma olabilir diye düşünüyorum. Uyku içinde belki şunlar, uyku hijyeni dediğimiz şey şudur; özellikle yatmadan yarım saat ya da 1 saat önce telefona bakmamak, telefona maruz kalmamak. Belirlenen 22.00-24.00 arasında di mi uykuya dalış önemli. Bunu yapmak eğer imkân varsa ya tabi ideprem bölgesini mi kastettiniz Leyla Nur Hanım ondan emin değilim, ama eğer evimizdeyse ve bu sıkıntıları yaşıyorsakta ılık bir duş, bizi yatıştırarak bir bitki çayı içerek dalmak. Bunlar aslında uykumuzu biraz daha dengeleyecek noktalar.

Gözde Ceylan Pehlivan: Ben şeyi ekleyebilirim titreme meselesiyle ilgili. Şimdi hani kendi kısmımda da söylediğim gibi tehditle ilk karşılaştığında bedenimiz tepki veriyor. Ancak olayları anlamlandırmayı beyin daha sonra yapıyor. Dolayısıyla ilk reaksiyon veren şey beynimiz değil aslında bedenimiz oluyor. Dolayısıyla beden tehdit altında hissettiğinde yüksek ihtimal ya da yüksek sıklıkla bir reaksiyona giriyor. Tam da o noktalarda eğer İrem Hanım'ın da sorduğu gibi depreme bire bir maruz kalmış kişilerden bahsediyorsak ki çoğunlukla öyle oluyor. Orada aslında kişinin dünyanın güvenli bir yer olmadığını ya da o an güvende olmadığını hissediyor olma tehdit algısıyla bedeni aslında işte vagus siniri dediğimiz kısmının çalışmıyor ya da işte geç devreye giriyor olmasıyla ilgili bir şey oluyor. Dolayısıyla orada bu deprem meselesinden evvel yani güvenlik algısının zeminden koptuğu meselemiz var artık. Eskiden ayaklarımızı işte danışanın da, kişinin ayaklarını, topuklarını yere basacak şekilde yeri hissetmesini sağlıyorduk. Artık o zeminle ilgili kısım kaybolduğu için bu durumlarda ilgili kişiyi güvenli bir yere oturtuyoruz. Eğer bunu hani bire bir de şu anda deneyimleyebiliriz. Mevcut sandalyemize oturuyoruz, kalçamızı

iyice yerleştiriyoruz, sırtımızı yaslıyoruz. Ayaklarımıza değil de oturma kemiklerimize yani leğen kemiklerimizin hissetmesini sağlıyoruz kişinin. Hatta kalçasını sağa sola sağa sola oynatmak suretiyle sandalyenin onu nasıl taşıdığını hissettiriyoruz. Yani zemin kayabilir, ayağımdan kayıyor gibi geliyor olabilir hissinin sandalyenin onu taşıdığı üzerine kurgulamaya çalışıyoruz. Ve daha sonra nefes düzenleme egzersizleri yaptırıyoruz şeklinde açıklayabilirim. Uykuyla ilgili de ben nacizane elemanım pratik bilgimi paylaşmak istiyorum. Sıklıkla şöyle bir sıkıntı oluyor. Uykuya dalmadan evvel işte ‘overthinking’ dediğimiz düşünceler içerisinde kaybolmak, aşırı düşünmek, korku ve kaygı bulutları içerisinde kaybolmak gibi bir mesele söz konusu olduğu için sıklıkla şu ara öyle oluyor. İşte İstanbul’da ya da çevrede yaşayanlar burada da olacak deniliyor. Bir kaygıyla burada da olursa, ya öyle olursa kaygı cümleleri çok çıkıyor. Burada da kişinin güçlü kaynaklarını kendi içsel kaynaklarını hatırlatabiliriz. Bu ne demek? Deprem çantamı hazırladım. Burada şu an aktif bir deprem olduğuna dair bir bilgi yok gibi bunu hatırlatabiliriz. şu an güvendeyim gibi bir bilgi hatırlatabiliriz. Bir de çok nacizane şeyi hatırlatmak istiyorum. Yani 298. günde bile çıkan, enkazdan çıkan kişi var. O kişinin çıkabilmeyle ilgili meselesi aslında en kıymetli şey umut. O kadar umut var ki orada yani oradan çıkabilmeyi beklemek, oradan çıkabilmekle ilgili bir yılmazlığa sahip olmak. Umut edeceğiz yani pozitif bilgileri de kendimize hatırlatacağız. Kendi duygumuzu ifade edebiliyor olma bilgilerimizi de kendimize hatırlatmamız lazım. Dolayısıyla uykuya dalmadan evvel hayatın tamamının kontrolsüz bir yer olmadığını, kontrol alanlarımızın da olan taraflarının olduğunu hatırlatıyor olmak güçlü ve güvende hissettirebilir. Yakın tarihte bu psikolojik sağlamlık ve umutla ilgili de bir seminer veriyor olacağız. Onları da takip ederseniz belki orada da ihtiyacı karşılayabilir. Buyurun Hocam,

Evangelia şarlak: Çok teşekkür ederim çok değerli bilgileriniz için hem İrem hem Gözde çok çok teşekkürler. Çok çok yardımcı oldunuz özellikle devamlı bu televizyonları seyretmeme konusunda buna bir hayli yani sadece haberleri okuma gibi bir şeye oryantasyona doğru gideceğimizi algıladık. Kendimizi güvende hissetme gibi şeyleri de algıladık. Fakat bu belki farklı tabii ki bir çalışma konusu olabilir, ama her gün öfkeyle kalktığımız buna neden olan yani bu sonuca götüren nedenlerle nasıl başa çıkacağız? Yani o korkunç! İşte bu nedenler devamlı beynimizde ve tabii ki bunun nedeni de gelecekte de politikaya götürecek olan seçimlere kadar gidip umut ve umutsuzluk arasında gidip yani bir savaş verdiğimizde bir başka sonuç. Bunu ne yapacağız? Yani bu bu nasıl? Yani hergün patlayan bir öfkeyle kalkıyoruz ve bu öfke gerçekten sınırını kavrayamıyorum. Ama işte ne yapabiliriz? Bunu nasıl unutabiliriz, ne yapabiliriz? Tabii unutamayız herhâlde.

İrem Yola Çetin: Evet Hocam. Belki ben şey yapabilirim yani hepimiz, biz de psikologlar olarakta aslında belli bir öfkenin içerisindeyiz. Yani bu sistemsel de olabiliyor duruma korkumuzla da tetiklenen. Ama bana kalırsa bu noktada da yani biz de aslında tek bir insan olduğumuzu düşünmemiz gerekiyor. Yapabileceklerimiz, kapasitemiz kısıtlı ve eğer siz bir sistemsel bir açıdan di mi yanlış gördüğünüz, olumsuz bulduğunuz birçok şey varsa belki olumsuzlukların içerisinde neye odaklanabilirsiniz, neyi düzeltebilirsiniz? Bu bir aileye yardım da olabilir ya da bir ne bileyim sivil toplum kuruluşlarına faydalı çalışmalar yapmakta olabilir. Örneğin çok fazla depremden anne babasını kaybetmiş çocuklarla ilgili gerçi koruyucu aile statüsü değil, ama onlarla ilgili çalışmalara katılmaktan tutunda sizin ilgilendiğiniz alanla ilgili belki yolunda gitmeyen, yolunda gitmediğini hissettiğiniz şeylere bence daha bireysel katkılar sunmanın ben iyi olduğunu ve iyileştirici olduğunu düşünüyorum. Yani bir şey yapmak her zaman önemli. Hiçbir şey yapmadığımız da çok öfkeleniyoruz. Ama şu da bence herşeyi değiştirmek, herşeyi biz değiştirebiliriz, onu da düşünelim demekte çok kapasitemizi aşan bir şey. Bizi çok zorlayacaktır benim genel düşüncem.

Evangelia şarlak: Çok teşekkürler. Çok teşekkür ederim.

Gözde Ceylan Pehlivan: Tabii kapasitemizi aşan bir şeye çalışıyor olmak öfkemizi daha da arttırabilir. Dolayısıyla İrem Hanım'ın söylediği her şeye yürekten katılıyorum. Öfke de çok doğal. Öfkeyi de doğal karşılayacağız. Ancak kapasitemizi aştığı şeyleri yapmaya çalıştıkça başka birine yardım etme becerimizin kapasitesi düşüyor. Belki hani o motivasyonla öfkeyi belki biraz kısıtlayabilme becerimiz artar diye düşündüm Hocam. Çok sağ olun. Sibel Hocam yazmış. Çok haklısınız. Ben pirüpak bir umuttan bahsetmiyorum aslında tam olarak bundan bahsettik. Yani umut edelim yani herşey düzeler, her şey hâllolur gibi bir yerden değil. Güç kaynaklarımız var. Bakın birbirimizden destek alabiliyoruz. Ben arıyorum “İrem Hanım’cım ben deprem bölgesinde ikamet eden öğrencilerimize yetişemiyorum. Yetişemeyeceğim diye endişe ediyorum. Bana yardım eder misiniz?” diyorum. Hızlıca hemen organize oluyoruz, arıyoruz. Kafanıza soru takılıyor. Bakın birbirimize sorabiliyoruz. Yani evet topraklar olarakta çok travmatik olaylara maruz kalan bir coğrafyada yaşıyoruz. Hani bir de böyle bir gerçeklik var. Yani Kıbrıs’ta gibi yani Kıbrıs’ta travmalar üzerine travma yaşayan bir toplum yani birçok ülke, birçok şehirde öyle belki. Dolayısıyla buna müdahale edemeyiz. Pandeminin var oluşuna ve ülkede yayılış hızına ya da önlemlerine yapamadık. Ama bu kontrol edemediğimiz olaylar içerisinde olumlu, güç kaynaklarımızın, iç kaynaklarımızın, dış kaynaklarımızın olduğu yere odaklanmak bizi umutlu yapabilir diye düşünüyorum.

İrem Yola Çetin: Yani evet ben de katılıyorum. Sibel Hocam, çok üst üste olunca şöyle de bir şey oluyor aslında Türkiye’deki insanlar olarak aslında hep hayatta kalma mücadelesi veriyormuşuz gibi hissediyoruz. Dolayısıyla biz düşünmek, anlamak, iletişim kurmak bizim için hakikaten çok sonralar da geliyor. Ama ihtiyacımız olan şey aslında düşünebilmek, anlayabilmek, ne yapabileceğimizi değerlendirebilmek. Ama şu doğru yani üst üste travmalarla birlikte ancak hayatta kalabilmeye çalışıyoruz. Yani öfkelenip bir şeyler yapmaya çalışıyoruz. O yüzden de Gözde Hanım’ın dediği yani her şeye katılıyorum. Belki yine sosyal destek burada anlamlı olur. Biraz daha bir arada belki beraber düşünebildiğimiz alanlar yaratmak. Yani sadece acıyı, sadece sıkıntıları konuşmaktansa belki biraz çözümlerin de konuşulduğu çünkü var, muhakkak var. Yani bu çok büyük şeyler dediğim gibi olmak zorunda değil ama küçük küçük o kendi bireysel hayatımızda da genel olarak çözümler üzerine düşünebilmek bile bence biraz olumlu da katkı sağlayacaktır. Yani yapmaktansa düşünmek, anlamak, içine bakmayı da önemli buluyorum ben de bu açıdan. Yoksa evet üst üst travmalara maruz kalıyoruz. Hayatta kalmaya çalışıyoruz. Bunlar güç.

Gözde Ceylan Pehlivan: Evet, coğrafya kaderimizdir değiştiremeyebiliriz. Belki ama arkadaş çevremizi di mi çehremizi belki değiştirebiliriz. Günal Hanım demiş: “Öfkenin altında yatan duygumuz genelde üzüntü değil midir?” Birçok duygu olabilir. Hayalkırıklığı, kırgınlık değil mi? Huzursuzluk birçok duygu olabilir. Onun için öfke bizim için çok kıymetlidir. Yani biz psikoterapistler öfkeyi aslında gördüğümüzde burada çıkmaya çalışan başka bir duygu da olabilir. Pirüpak öfke de olabilir diye düşünürüz. Dolayısıyla öfkeye de ihtiyacımız var. Her duyguya ihtiyacımız olduğu gibi sadece onu yönetebilme becerisiyle belki kendimize de iyi gelirsek dış dünyadaki insanlara da iyi gelme kapasitemizi arttırabiliriz diyebilirim. Biz teşekkür ederiz Sibel Hocam bu paylaşım bize de çok iyi geldi. Biz de birşeyler yapmayı deniyoruz. Biz de birşeyler yapıyoruz tıpkı siz gibi dolayısıyla bizler birşeyler yapmaya çalışarak iyi hissetmeyi öğreneceğiz. Öğrencilerimize de o durumda hem doğrudan hem de ikincil olarak bu travmaya maruz kalan kişiler hep birlikte iyileşeceğiz, iyi hissedeceğiz ve herkeste bir şekilde hasta olmak, herkeste bir şekilde stres tepkileri vermek zorunda değil de tekrar hatırlatmakta fayda var.

İrem Yola Çetin: Evet Sibel Hocam, yani belki birçok katılıyorum. Yani çaresizlik var. O gerçeklerin saklanması sistem ve herkesin tabii kendi inanış ve değerlendirme sistemi içerisinde

bir adaletsizlik algısı hissetmiş ve deneyimlemiş olabilir ki sizinkisi öyle. Bunlar da tabii ki de içinden geçtiğimiz süreci zorlaştırabiliyor. Belki şimdi şeyi de düşündük. Bizim aslında belki sonraki çalışmalardan bir parça bahsedecek olursak Gözde Hanım da bahsetti. Daha aslında direkt, doğrudan depreme maruz kalan öğrencilerle farklı gruplar oluşturmayı planlıyoruz. Belki de sizlerin de katılmak isteyebileceği hocalarımıza, personelimize yönelik bu gruplar üzerinde belki düşünebiliriz. Çünkü paylaşmanın ve bir arada olmanın önemli olduğunu düşünüyoruz. Belki de böyle bir ihtiyaçla daha ayrıntılı da değerlendirip konuşabiliriz içinden geçtiğimiz süreci.

Gözde Ceylan Pehlivan: Zorlu ve dar süreçlere her zaman sosyal destekle atlatabiliyoruz. O yüzden sosyal destek, sohbet edebiliyor olmak, anlaşılabilirlik olma ihtiyacıyla birbirimize sarılmak çok kıymetli. Onun için psikoloji bölümümüzle bir çalışma planlıyoruz. Hem böyle paylaşım grupları düşünüyoruz hem bugün aynen bulduğumuz gibi hem seminerlerimiz de devam ediyor olacak. Bunları takip ederseniz. Sizlere gelecek olan maillerinize gelecek olan formlarımıza da gelecek olan duygularınızı, ihtiyacınızı da bu yönde belirtebilirseniz biz de bu ihtiyaca göre şekillendirme yapabiliriz planladığımız, programladığımız şeylerde. Çok teşekkür ederiz. Katkılarınız için, burada olduğunuz için çok sağ olun. Zor ve dar bir süreçteyiz. Birbirimize daha çok ihtiyacımız var. Bu bilinçle pazartesi günümüzde güzel başlasın ve mümkün olduğu kadar güzel geçsin dileklerimi de iletmek istiyorum.

İrem Yola Çetin: Evet ben de aynı şekilde katkılarınız, katılımlarınız için çok teşekkür ediyorum. Zaten bu seminerlerimiz, gruplarımızı oluşturup devam ettireceğiz. Oralarda da görüşüp paylaşmak bir arada olmak dileğiyle diyorum ben de.

Gözde Ceylan Pehlivan: Sevgiler tekrar hoşça kalın.

İrem Yola Çetin: Görüşmek üzere hoşça kalın. Görüşürüz.

*** Video burada sona eriyor. ***