

## DEPREM SONRASI TEPKİLER VE BAŞ ETME

Depremi doğrudan yaşadıysanız,  
Deprem bölgesinde sevdikleriniz varsa,  
Deprem bölgesine yardım etme amaçlı gittiyseniz  
sıralanan tepkileri gösteriyor olabilirsiniz.  
Bunların "**anormal**" koşullarda "**normal**" tepkiler  
olduğunu unutmayın.

## Bilişsel Tepkiler

- Dikkat ve konsantrasyon sorunları
- Unutkanlık
- Düşünce bozuklukları
- Karar verememe
- Tam veya kısmi amnezi (hafıza kaybı) yaşama
- Rahatsızlık veren anılar ve imgelerle meşgul olma
- Katı özeleştirme yapma (kendini suçlama)
- Sürekli tehlikelerden korunma planları yapma
- Manevi ve dini inançları sorgulama

## Duygusal Tepkiler

- Şoka girme ve hissizlik hali
- Güvensizlik hissi
- Derin üzüntü
- Ölen kişilere duyulan yoğun özlem
- Çaresiz ve güçsüz hissetme
- Aşırı alınganlık
- Öfke ve öç alma isteği
- Hırçınlık, toleransın az olması
- Umutsuzluk ve karamsarlık
- Suçluluk hissi
- Ani duygu değişimi

## Davranışsal Tepkiler

- Uyku düzeninde bozulma ve kâbus görme
- Asabi ve gergin hissetme
- Sürekli tetikte olma, kötü bir şey olacak beklentisi
- Görünür bir neden yokken ağlama veya ağlamaklı olma
- Aile veya çalışma arkadaşlarıyla çatışmalar
- Travmatik olayı hatırlatıcı unsurlardan kaçma
- Duyguları ifade edememe
- Sosyal ortamlardan uzaklaşma ve içe kapanma
- Alkol ve ilaç kullanımında artış

## Fiziksel Tepkiler

- Baş ağrıları ve baş dönmesi
- Üşüme veya yanma hissi
- Göğüste daralma hissi
- Heyecanlı, gergin ve aşırı uyarılmışlık hissi
- Halsizlik ve yorgunluk
- Mide bulantısı ve bağırsak rahatsızlığı
- İştah azalması veya artması
- Genel olarak sağlık durumunun kötüleşmesi

*Bu tepkiler yaşanan olumsuz olaydan sonraki bir ay boyunca görülebilir.*

## PEKİ NE YAPMALIYIZ?

- Güvende hissettiğiniz bir yerde ve güvende hissettiğiniz insanlarla olmaya çalışın.
- Sizi iyi hissettiren kişilerle bir arada olun, ya da sizi iyi hissettiren etkinlikleri yapın (insanlara yardım etmek, yürüme gibi).
- Yaşadığınız stres yaratan olumsuz olayı kabul edin, unutmaya ya da yok saymaya çalışmayın.
- Olumsuz olayla ilgili düşüncelerinizi fark edin, eğer not alabiliyorsanız bunları not alın. Özellikle olumsuz düşünceleri fark etmek, onları değiştirmek için önemlidir.
- Kendinize rutin bir yaşantı oluşturmaya çalışın. Bu, şu an için çok mümkün gelmese de bunun için çabalayın.
- Yardıma ihtiyacınız varsa bunu kabul edin, size gelen yardımları kabul edin ve yardım arayın.
- Kısa süreli planlar yapın, o gün ya da yarın ne yapacağınızı planlayın.