

Depremle Yasamayi Öğrenmek?

Dogan Aksari*

* Jeofizik Mühendisi. e-mail : aksari@boun.edu.tr.

Bogaziçi Üniversitesi, Kandilli Rasathanesi ve Deprem Arastirmalari Enstitüsü, Jeofizik Mühendisligi Bölümü, Yüksek Lisans Öğrencisi.

Tarih 17 Agustos 1999, saat daha sabahin üçünü geçtigini fark etmeden büyük bir gürültüyle uyandı insanlar. Bazilari bir daha uykuya dalamadi. Kocaeli Depremi. Binlerce insanin yitirildigi, binlercesinin yaralandigi veya sakat kaldigi ve bir ülkenin ekonomisinin küçülmesine sebep olacak kadar büyük bir hasar meydana getiren bir deprem. Oysa o sadece bir depremdi. Binlerce yildir olagelen ve bundan sonra da olacak olan bir deprem.

Yer Istanbul... Trafigi, karmasasi, düzensizlik ve adaletsizlikleri ve bir türlü vazgeçemedigimiz Istanbul. Adim basi tarih kokan, hasretlerin bas oyuncusu Istanbul. Bu büyük sehir de kayiplar vermisti, hem canından hem malından. Yitirdigimiz canlar vardi, ve bir de geri kalanlar. Hiçbir sey eskisi gibi degildi geri kalanlar için. Gidenler bizlerden de bir seyler alip götürmüşlerdi. Deprem enkazlarından cansiz çıkan her can'la bir parçamız ölmüştü. Ortada toplumbilimi açısından büyük bir deney alanı vardi. Karmasik psikolojik sorunlari ile binlerce denek.

Depremle yasamayi öğrenmek? Acaba bu mümkün mü? Birçok yetkili ve yetkisiz ksiden duyduğumuz "depreme aliselim", "tedbir alalım" sözleri ve insanlar üzerindeki etkileri. Peki insanlar aniden etraflarındaki her seyi yerle bir edecek, ölümlere yol açacak bir felakete nasıl alisacaklar. Yazinin ilerleyen bölümlerinde bu sorularin cevaplarini tartisacagim.

Öncelikle söylenmesi gereken sudur: Depremin olup olmayacağı tartisilmamalıdır. Deprem olacaktır ve olası yer ve zamanlar bilim çevresi tarafından tahmin edilebilmektedir. Depremin olacağı fikrini kabul etmek depreme alismak yolunda atılmış büyük bir adım olacaktır. Ayrıca bu hal çerçevesinde diğer etkileri tartismak daha gerçekçi olacaktır.

Saniyeler süren deprem bizi çok sayıda sorunla bas basa bırakti. Bunların belki de en yaygini "**Akut Stres Bozukluğu**"ydu. Her an deprem olabilecegi fikrinin hakim olduğu bu korku sonucu

kisiler asagidaki davranislar içinde bulundular. Korkunu degisik boyutlari oldu. Birkaçini sıralamak istiyorum.

- *Evlerinde ve kapali mekanlarda duramama:* Bir çok insanin karsilastigi bu durum çesitli insanlar üzerinde degisik tepkiler yapmaktadır. Örneğin kapali bir mekanda çalışan insanlar dikkatlerini ise verememekte ve gereksiz gergin davranislarda bulunmaktadırlar. Ev hanimlari ise evde bulduklari zamanlarda yanlarında birilerini istemektedirler.
- *Kötü haber beklentisi içinde olma:* Telefon çaldiginda veya panik halde biri görüldüğünde kötü bir haber geleceğini zannederek telaslanmak.
- *Hayvanların ani tepkilerinden degisik sonuçlar çıkarma:* Depremlerin önceden tahmin edilmesi çalismalarında üst sıralarda yer alan hayvanların tepkilerinin arastirilmesi bilgisinden hareketle ani ve degisik hayvan tepkileri insanlar üzerinde olumsuz etki olusturmaktadır.
- *Her an deprem oldugunu zannetme:* Deprem oluyormus gibi telaslanmak ve her an kontrol içinde olmaktır. Kontrol araci olarak ta bulunulan ortamdaki asili bulunan esyalar kullanilir.
- *Yatak odasında uyuyamama:* Deprem anında bulunulan ortamda tekrar deprem olur korkusuyla uyuyamamaktır.
- *Banyo yapamama:* Çiplak olarak depreme yakalanma korkusu insanların banyo yapma periyodunu uzatmis ve banyodan kosar adimlarla çikmalarina sebep olmustur.
- *Gelecek beklentisinin kalmamasi:* Saniyeler içinde yok olanlari gören insanlar bir an bütün yaptiklarinin bos oldugunu düşünmüş gelecekten hiçbir sey beklememeye baslamislardir. Yasama sebebini bile sorgulamaya baslayan insanlar depresif bir psikoloji içine girmislerdi.
- *Ilgi Degisikligi:* İnsanların ilgilerinde iki şekilde degisiklik oldu. Birincisi ilgi kaybi idi. Daha önceden zevkle yapılan bir isten artik zevk alınmamaya baslandı. İkinci ise olarak asiri ilgi. Bu da beraberinde hassasligi getirmektedir.

Bunlar yasadığımız korkulara birkaç örnektir ve arttırılabilir, ancak gerçek olan bu korkuyu hepimizin yasadığıdır. Bu korkuyu yasayamayan iki tür insan vardı ülkemizde; biri depremi hissetmeyenler, diğeri ise depremin en çok yıkım yaptığı bölgelerde yaşayanlardı, çünkü orada bulunan insanların daha önemli bir sorunu vardı: yitirdikleri kardeşleri, anneleri, çocukları kısacası yakınları. Yüreği yıkık bir insanın üzerine ev yıkılsa ne olurdu ki? Diğer taraftan zaman geçtikçe ruh hali değişiyor ve insanlar içinde buldukları durumu yavaş yavaş kavramaya başlıyorlardı. Bir taraftan yalnızlık, unutulmuşluk diğer taraftan gelecek kaygısı. Bunlar depremzede insanların hisleri. Deprem zamanı yardımların yağdığı ve her gün üzerlerinde onlarca psikolojik araştırmaların yapıldığı insanlar artık yalnızlardı...

Depremden etkilenen gruplardan kısaca bahsetmek istiyorum.

1. *Çocuklar*: Kuskusuz en büyük çöküntüleri yaşayanlar çocuklar olmuştur. Çocuklardaki sorunlar altını islatma, kabus görme, uyumaktan korkma ve içine kapanık bir hale gelme şeklinde görülebilir. Bu sorunların giderilmesi için yapılabilecekler uzmanlar tarafından aşağıdaki şekilde önerilmektedir.
 - a. Çocuklarınızın yanında mümkün olduğu kadar kendi duygularınızı kontrol altında tutun ve onları mevcut durumla ilgili olarak bilgilendirin. Bilgilendirme onların algı düzeylerinde olsun.
 - b. Onları rahatlatmak için daha fazla zaman ayırın. Ona sıcak bir sarılış ve sevgi gösterme onun içindeki korku buzlarını eritecektir.
 - c. Gerginliklerini azaltmak amacıyla onlara oyun imkanları sağlayın. Bazen onlarla oynayın. Gerekirse birlikte evcilik gibi oyunlar oynayın.
 - d. 8-9 yaşından büyük çocukların sizinle ayrıntılı olarak yaşadıklarını paylaşmasını sağlayın.
 - e. Sık sık onları sevdiğinizi söyleyin ve sevginizi fiziksel olarak gösterin. Onları öpün ve sarılıp bir süre sizin sıcaklığınızı ve yanlarında olduğunuzu hissettirin.
 - f. Yemek yemek ve uyumak gibi faaliyetleri mümkün olduğunca zamanında yapmalarını sağlayın. Bu onların olağan yaşama dönmelerini kolaylaştıracaktır.

2. *Öğrenciler*: Öğrenci, bir çocuk için gelen ek sifattir. Aynı zamanda bir çocuk olarak değerlendirilmelidir. Çocuklar için önerilenler öğrenciler için de kabul edilmeli ve uygulanmalıdır. Ayrıca öğrencilerin sorunlarının giderilmesi için öğretmenlere de önemli görevler düşmektedir. Öğrenciler ev ve mahallenin yanı sıra başka bir sosyal çevrenin de içindedir, Okul. Bu sebepten dolayı değişik problemler ortaya çıkabilir. Psikoloji biliminde *bireyin varlığını doğrudan tehdit ve tüm yaşamını alt üst eden, ani olarak ortaya çıkan ve korku veren her yasanti* olarak tanımlanan travma öğrenciler de dahil olmak üzere bir çok insanın problemi oldu depremden sonra. Buna ek olarak öğrenciler ruh ve beden sağlığını tehlikeye atan depresyona karşı çok dikkatli kontrol altında tutulmalıdır. Depresyon belirtileri farklıdır ve diğer problemlerden ayırt edilebilir. Bunlar *yogun bir hassasiyet, istah kaybı, dikkati toplamada güçlük, yaşamdan alınan zevk ve yasama olan ilginin önemli ölçüde azalması, yorgunluk, enerji kaybı, kendini değersiz bulma, suçluluk duyguları, umutsuzluk ve intihar düşünceleridir*. Bu noktada öğretmenlerin dikkatli olması gereken noktalar vardır. Öğretmenler depresyon ile ilgili sayılan belirtilerle ilgili öğrencileri takip etmeli ve gerekli işlemleri yapmalıdırlar. Bu işlemlerin başında öğrenci ile irtibat kurmak gelmektedir. Konularak halledilebilecek problemler öğretmen ve öğrenci arasında halledilmeli eğer halledilemiyorsa problem profesyonellere aksettirilmelidir.

3. *Kadın*: Bir çok kadının hakimiyet alanı olan evlerinin yok olduğu deprem kadınlar için değişik anlamlar ifade ediyordu. Sok üstüne sok yaşayan kadınların prefabrik evleri çok çabuk benimsemeleri psikoloji bilimi tarafından hiç de yadsınamayacak bir olaydı, çünkü hakimiyet alanlarına kavusmuşlardı kadınlar. Ve kalıcı konutlara geçmeleriyle eski normal yasantılarına yaklaşıma yolunda bir adım daha atmışlardı.

4. *Erkek*: Erkek için ise deprem çok yönlüydü. Evini kaybetmenin yanında işyerini, arkadaşlarını, kahve arkadaşlarını ve işini kaybetmişti. Hiç yapmadığı gibi gündüz vakti prefabrik evinin bir köşesinde oturuyor ve kahvesini yudumluyordu. Ayrıca bir çoğu işyerlerinin akıbetini görmek için işyerlerinin olduğu bölgeye gitmemişlerdi bile. Zaman geçtikçe yavaş yavaş bir iş bulanların sayısı artıyordu, fakat hiçbir şey eskisi gibi

degildi. Eskiden kendi isi olan bir sürü insan simdi baskalarinin yaninda çalismaya baslamislardi.

Deprem evleri degil yuvalari yikmisti. Dagilan aileler çadırlardan alinip adeta prefabriklere serpistirilmisti. Prefabrikler çadırlardan daha çok eve benziyorlardi. Ayrica site seklinde kurulan prefabrikler bir mahalle ortami olusturmustu. Sosyal siniflari alt üst eden depremin ardindan, prefabrikler insanların ekonomik ve sosyal farklıliklarinin olmadigi bir mahalle olusturmustu. Denk hale gelen insanlar komsulugun tadini doya doya çıkartiyorlardi. Kalici konutlari bir kısmi tamamlanip sahiplerine törenle teslim edilmisti. Çadır ve prefabriklere göre daha rahat kosullari vardi kalici konutlari. Düzenli bir elektrik, sorunsuz çalışan kanalizasyon ve en önemlisi de güven vardi bu konutlarda. Güven umuda güç veriyordu, umut ta yasama inancina.

İnsanlar kalici konutlarda oturuyorlar, acaba bu depreme alisabildiklerinin bir göstergesi mi? Hayir bu bir gösterge degil. Olasi bir depremde o bölgedeki insanların tepkileri çok degisik olacak. Yikilmayacak evlerde oturanlari güveni bir kat daha artacak. Ancak evleri yikilacak insanların hayatla olan baglantilari bir hayli zayıflayacak. Umarim kalici konutlar depreme dayaniklidir. Çünkü deprem hep bizimle olacak...

İstanbul için ise durum tamamen farklı. Üst üste ve düzensiz bir şekilde yapilmis evler, dört bir taraftan kopup gelmiş insanlar rengarenk bir cümbüs olustursa da depreme karsi hiç de güvenli bir yapı olusturmadiklari kesin. Yapilasmaşinin % 60'inin kaçak olduğu resmi makamlarca açıklanan İstanbul'un alt yapisi da mükemmel sayılmaz. Olasi bir depremin İstanbul'a ve İstanbullulara büyük hasar verecegi muhakkak. Görülecegi gibi hasar hem cana hem da mala gelecektir. Gelebilecek hasarin kiyasini sizlere birakiyorum... TEDBİR almak için çok vaktimiz yok. Yapilasmamizi düzenli bir hale getirmeli ve mevcut binalarimizi saglamlastirmaliyiz. Ancak o zaman depreme ALI SABI LIRI Z.

Sorulariniz için : aksari@boun.edu.tr

KAYNAKLAR

- ✓ **Türk Psikologlar Derneği**, www.psikolog.org.tr
- ✓ **Hacettepe Üniversitesi, Tez Özetleri Arama Sayfasi**,
<http://tezarama.hacettepe.edu.tr/>
- ✓ **Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Özetleri Arama Sayfasi**, <http://www.metu.edu.tr/home/wwwsbe/thabs/thabs.html>