



## Şizofreni ve Diğer Psikotik Bozukluklar İçin Tedavi Görenlere

### Depremi Yarattığı Sorunlarla Baş Edebilmek İçin Rehber

Ülkemiz 6 Şubat 2023 tarihinden itibaren olağandışı zor bir dönemden geçiyor. Yaşananlar karşısında gerek depremi yaşayan, arama kurtarma çalışmalarına katılan gerekse depreme medya aracılığıyla tanıklık eden birçok kişide değişik duygusal sorunlar ve yoğun stres oluşabilir. Buna bağlı olarak aşırı kaygı, panik, çaresizlik hissi, öfke, sessizleşme ve uyku bozuklukları görülebilir. Bu tepkiler genellikle normal sınırlar içerisinde kalır. Ancak kişinin tepkisi depremden etkilenme düzeyine de bağlıdır. Depremde yakını, arkadaşlarını, evini kaybetmiş olan kişiler daha şiddetli etkilenebilir. Bir bölgede deprem yaşandığında kuşkusuz ki en çok orada yaşayanlar etkilenir. Bununla birlikte ülkeye egemen olan genel stres nedeniyle, o bölgede yaşamayanlar da psikososyal olarak stres yaratıcı bir ortamda kalır. Özellikle televizyon, radyo gibi kitle iletişim araçlarıyla sunulan felaket haberleri tüm toplumun olumsuz etkilenmesine yol açabilir.

Eğer kişi şizofreni ve psikoz nedeniyle tedavi görüyorsa, depremin oluşturduğu bu zorluklar belirtilerin şiddetlenmesine ya da yinelenmesine yol açabilir. Biliyoruz ki bazen de stresin varlığı ve yoğunluğu daha önce herhangi bir psikiyatrik sorun yaşamamış kişilerin gerçekte olmayan sesler duymasına, görüntüler görmesine, şüpheli hale gelmesine veya grip davranışlarda bulunmasına yol açabilir. Bazen bu sorunlar gerçeği değerlendirmenin bozulduğu (psikotik) bir atağın gelişmesiyle sonlanabilir.

Eğer bu belirtileri kendiniz deneyimliyor veya yakınınızın deneyimlediğini gözlemliyorsanız bölgenizde görev yapmakta olan bir psikiyatri uzmanı hekime başvurabilirsiniz.

#### **Şizofreni veya psikotik bozukluk tedavisi görenler afet günlerinde nelere dikkat etmeli:**

1. Güvenli bir ortamda bulunabilmek ve temel ihtiyaçları karşılayabilmek çok ama çok önemli. Öncelikle kendinizi güvende hissedebileceğiniz bir ortama gidin. Bu tanıdığınız bir akrabanızın yanı sıra ya da güvendiğiniz bir tedavi kurumu olabilir. Güvende olmak, ihtiyaçlarınızı karşılayabilmek için lütfen destek almaktan çekinmeyin.
2. Bu dönemde özellikle ilaçlarınızı düzenli almayı ihmal etmeyin. Eğer ilaçlarınız yoksa mutlaka sağlık merkezleriyle görüşüp size ilaç teminini sağlayın. Önerildiği şekilde ilaçlarınızı aksatmadan kullanabilmeniz sizin kendi kendinize verebileceğiniz en anlamlı destek olacaktır.
3. Düzenli uyumaya özen gösterin.
4. Bu dönemde kendinizi üzgün, çaresiz, sessiz veya öfkeli hissediyorsanız bu duygularınızın normal olabileceğini, bir hastalık belirtisi olmayabileceğini düşünün. Duygularınızı yakınlarınızla, güvendiğiniz kişilerle paylaşmayı deneyin, bu genellikle iyi gelir.



5. Eğer belirtilerinizde artış hissediyorsanız, kendinizi iyi hissetmiyorsanız veya ilk defa sesler işitme, görüntüler görme, korku, şüphecilik veya garip davranışlar şeklinde psikiyatrik belirtiler yaşıyorsanız bölgenizde görev yapmakta olan bir psikiyatri uzmanı hekime başvurabilirsiniz.
6. Belirli bir konuda dikkatinizi toplamakta veya bir işi sürdürmekte zorluklar yaşadığınızda da yakınlarınızdan ve uzmanlardan destek alabileceğinizi unutmayın.
7. Depremle ilgili haberleri izlemek konusunda kendinize belirli bir süre verin ve gün içinde o süreyi aşmayın. Eğer çevrenizde haberleri yoğun izleyen kişiler varsa ortamdan uzaklaşın.
8. Mümkün olduğunca deprem öncesi dönemdeki olağan günlük etkinliklerinize dönün.
9. Bu dönemde sizin için stres oluşturabilecek ortamlardan kaçının.
10. Sigara, alkol ve madde gibi sizin sağlığınızı ve hastalığınızı olumsuz yönde etkileyecek alışkanlıklarınızdan uzak durmaya çalışın. Bu dönemde sigara içiyorsanız miktarı azaltmaya çalışın, alkol ve madde kesinlikle kullanmayın. Ayrıca çay ve kahve tüketiminiz mümkün olduğunca az olmalı (örneğin, 3 bardak çay ve 1 fincan kahve). Bunları yapabilmek sağlığınız ve geleceğiniz için özen göstermek anlamına gelir. Bu özeni gösterebilir ve bunun için çabalarsanız yaşamınız, ilişkileriniz ve amaçlarınız da olumlu etkilenir.
11. Beslenmenize dikkat edin, mümkün olduğunca açık havada yürüyüşler yapın.
12. Depremle ilgili yoğun çaresizlik hissinin üstesinden gelebilmek için şartlarınız elveriyorsa dayanışma için çalışan kuruluşlarla bağlar kurabilir ve kendi katkınızın neler olabileceğini düşünebilirsiniz. Bu anlamda çözüm için bir şeyler yapıyor olmak hem kendinizin hem de depremden etkilenenlerin iyi hissetmesini sağlayabilir.

### **Hazırlayanlar:**

Köksal Alptekin & Haldun Soygür

**(TPD Şizofreni ve Psikotik Bozukluklar Çalışma Birimi)**

Yasemin Şenyurt

**(Şizofreni Dernekleri Federasyonu)**