



DEPREM SONRASI *BİPOLAR BOZUKLUK* TANILI HASTALARA YÖNELİK BİLGİLENDİRME

DEPREMDEN SONRA RUHSAL AÇIDAN KENDİNİZİ NASIL HİSSEDİYORSUNUZ?

Siz de pek çok kişi gibi depremin olumsuz etkilerini yaşamış olabilirsiniz. Depremde bir yakınınızı kaybetmiş olmak, depremle ilgili haberleri dinlemek, deprem bölgesiyle ilgili fotoğrafları görmek veya videolar izlemek, artçı sarsıntıları deneyimlemek sizde yas, aşırı kaygı, panik, uyku bozukluğu gibi bazı psikolojik belirtiler ortaya çıkarabilir.

Ayrıca, bu tür üzücü olaylar hem çökkünlük (depresyon) hem de taşkınlık (mani) dönemlerini tetikleyebilir.

Bir süre kendinizi dinleyin ve nasıl hissettiğinizi anlamaya çalışın.

Olağanüstü bir dönemden geçiyoruz. Depremden duygusal olarak etkilenmeniz doğal. Birçok insan gibi kendinizi çaresiz, öfkeli, şaşkın hissediyor olabilirsiniz. Genellikle ortaya çıkan ruhsal ve duygusal değişiklikler ortaktır ve her zaman rahatsızlık anlamına gelmez.

Çoğu duygusal tepkileriniz, anormal bir duruma verilen normal tepkilerdir. Depremden etkilenmemiş de olabilirsiniz, bu da her zaman bir şeylerin yanlış olduğu anlamına gelmez.

DEPREMDEN HEMEN SONRA ŞUNLARI YAŞAMIŞ veya HİSSETMİŞ OLABİLİRSİNİZ

Kafa karışıklığı, duygularınızı hissedememe, ağlayamama veya sıkça ağlama, tepkisizlik, hissettiğiniz duyguların gün içinde hızlı değişimleri, sinirlilik, aşırı korku, irkilme, çarpıntı, uyuyamama, iştahınızda azalma, çaresizlik veya suçluluk hissi gibi.

YAKINLARINIZI YİTİRDİĞİNİZİ GÖRDÜĞÜNÜZDE YA DA ÖĞRENDİĞİNİZDE ŞUNLARI YAŞAMIŞ OLABİLİRSİNİZ

*Ani ve şiddetli tepkiler gösterme ya da hiç tepki göstermeden donakalma, ağlayamama, üzüntünüzü ifade edememe,

*Yakınlarınızın öldüğünü kabul edememe, her an dönecekmiş gibi hissetme,

*Öfke, isyan ve başkalarını suçlama,

*Hayatta olmaktan dolayı suçluluk hissetme gibi.

ERİŞKİNLER İÇİN UYARI İŞARETİ RUHSAL BELİRTİLER



***Çökkünlük (depresyon) için uyarı işareti belirtiler.** Depresyon için düşük enerji ve mutsuzluk veya yaşamdan zevk alamama belirtilerinin en az iki hafta süreyle devam etmesi durumudur. Ayrıca depresyonda sinirlilik, uykuda artış veya uyuyamama, iştahta değişiklikler, dikkat ve hafıza ile ilgili sorunlar, kendine zarar verme/intihar düşünceleri, çaresizlik hissi ve umutsuzluk gibi belirtiler görülmektedir. Bunun yanı sıra, bu belirtilerin *sadece* birkaç gün ile sınırlı olması ve kişinin yaşam kalitesini belirgin etkilememesi durumunda depresyon tanısı konulmaz.

***Taşkınlık (mani) için uyarı işareti belirtiler.** Normalden çok daha fazla enerjik hissetme ve taşkınlıkla birlikte aşırı sevinç veya gerginliğin en az bir haftadır sürmesi, mani için uyarı işaretleridir. Ayrıca manide çok konuşma, uyku ihtiyacında azalma, riskli davranışlarda bulunma, özgüvende artış ve çok hareketli olma belirtileri görülmektedir. Mani döneminin erken evresinde kendilerini çok iyi hissetme, uyku süresinde kısalma, fiziksel ve zihinsel verimlilikte artış gibi öncü belirtiler görülebilir

*Taşkınlık (mani) belirtilerinin daha az yoğunlukta olması hipomaniyi düşündürür. Bazen de örneğin, çok enerjik olma gibi taşkınlık belirtileri ve mutsuzluk-çaresizlik gibi çökkünlük belirtileri bir arada olabilir; bu duruma da karma dönem denilmektedir.

BU BELİRTİLER NE ZAMAN BİR RUHSAL BOZUKLUĞU DÜŞÜNDÜRÜR?

Bu belirtilerin görülmesi her zaman ruhsal bir bozukluğu göstermez. Bu belirtilerin tedavi gerektiren bir duygudurum bozukluğu tanısı alması için; taşkınlık (mani) için en az bir hafta süreyle, çökkünlük (depresyon) için en az iki hafta süredir devam etmesi gerekmektedir. Ayrıca bu belirtiler, kişinin hayat kalitesini, işlevselliğini ve ilişkilerini belirgin biçimde etkilerse ruhsal bozukluk tanısı konur ve mutlaka bir psikiyatrist ile görüşülmesi gerekmektedir.

DUYGUDURUMUNUZU DENGEDE TUTMAK VEYA DAHA İYİ HİSSETMEK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

***Yeterince uyuyun.** Her zaman aynı saatte uyumak ve uyanmaya dikkat etmek, rutin uyku düzenini korumak önemlidir. Aynı saatte uyuyamıyor olsanız dahi aynı saatte uyanmaya özen gösterin. Uyumak bazen suçluluk duygusunu ortaya çıkarır, ancak düzenli ve yeterli bir uyku alınmadığında ruhsal iyilik halini olumsuz etkilemektedir. Uyku en az 7 saat süreyle ve 23:00 - 09:00 saatleri arasında olmalıdır.

***İlaçlarınızı düzenli kullanın.** Size doktorlarınız tarafınızdan önerilen ilaçları düzenli bir şekilde, mümkünse her gün aynı saatte ve doktorunuzun önerdiği dozlarda alın; fazla veya daha az dozlarda almak sizin için faydalı olmayabilir.

***Rutinlerinize geri dönün.** Günlük rutin işlerinize mümkün olduğunca geri dönmeniz ruh sağlığınız için önemlidir. Aynı saatte yemeklerinizi yemek, aynı saatte işe gitmek ve işten dönmekle başlayın. Sizi olumlu hissettirebilecek aktiviteleri günlük veya haftalık olarak planlayın.



***Sağlıklı beslenin.** Düzenli ve sağlıklı beslenmek gerekliliktir. Sağlıksız besinlerden mümkün olduğunca kaçınin. Kepekli tahıllar, sebzeler, meyveler, yağsız et beyninizi besleyecek ve sizi canlandıracak besinlere sahiptir.

***Su için.** Vücudunuz önemli oranda sudan oluşmaktadır. Su ihtiyacınız olduğunda yorgun ve gergin hissedebilirsiniz. Günlük 2-3 litre su tüketin.

***Kaçınin.** Bu dönemde alkol veya uyuşturucu-uyarıcı maddelerden uzak durun. Rahatlamak amacıyla alkol tüketimini artırmayın, bu size sadece geçici bir rahatlama ve sonrasında sağlıksız bir durum yaratır. Ayrıca sakinleştirici etkileri olan ilaçları doktorunuza danışmadan kullanmayın. Bu tür ilaçlar bazı yan etkilere neden olabilir.

***İletişim kurun.** Telefonla veya sosyal medyalar aracılığıyla aileniz, arkadaşlarınız veya diğer sevdiğiniz kişilerle iletişim kurmak, onlardan desteklerini istemek faydalı olabilir. Duyularınızı, üzüntünüzü, endişenizi bastırmaya çalışmayın; sizi dinleyebilecek çevrenizdeki kişilerle paylaşın. Eğer duygu ve hislerinizi birileriyle paylaşmakta zorlanıyorsanız bu durumda yazabilirsiniz. Duyularınızı ses kaydına alıp sonrasında bu kaydı da dinleyebilirsiniz.

***Egzersiz Yapın.** Düzenli egzersiz (yürüyüş dahil) sizi iyi hissettirebilir ve kaygınızı azaltabilir. Meditasyon ve gevşeme egzersizi de faydalıdır. Bir arkadaşınızı davet ederek birlikte egzersiz yapabilirsiniz.

***Haberleri takip etmeyi sınırlayın.** Depremle ilgili haberlerin sürekli tekrarı, stresi ve kaygıyı artırabilir veya bazı kişilerde depremle ilgili olumsuz hatıraların tekrar yaşanmasına neden olabilir. İzlediğiniz haber süresini sınırlayın. Sosyal medyayı sınırlı sürelerde kullanın, tüm gün boyunca sosyal medyada vakit geçirmeyin. İyileşmenize yardımcı olabilecek rahatlatıcı aktivitelere katılın.

***Önemli kararları erteleyin.** İş veya kariyerinizle ilgili değişiklikler yapmak zaten stresli olabilir ve bir felaketten hemen sonra uyum sağlamak daha da zordur. Hayatınızla ilgili ciddi kararları bu dönemde almayın, mümkünse erteleyin.

***Öfkenizi kontrol edin.** Öfkeyi boşaltmak kişiyi kısa süreli olarak rahatlatır ancak uzun dönemde ilişkileri bozar ve sorunlarınızı artırır. Öfkenizi kontrol etmekte güçlük yaşıyorsanız profesyonel bir yardım isteyin.

***Bir uzmana danışın.** Yukarıda sayılan belirtiler ve diğer psikolojik sorunlar bir haftadan uzun süredir devam ediyor ve ihtiyaç hissediyorsanız bir psikiyatri hekimi ile görüşün. Özellikle intihar düşüncesi veya planı yapmış olma acil (!) bir durumdur ve hemen bir psikiyatrist ile görüşmek gerekir.

*****Eğer daha önce depresyon veya bipolar bozukluk (manik-depresif hastalık) tanınız var ve ruhsal/psikolojik şikayetleriniz mevcut ise mutlaka doktorunuza başvurun! Doktorunuza ulaşamaz iseniz en yakındaki psikiyatriste ilaç ve raporlarınız ile başvurun.**Hazırlayanlar: Dr. Sibel Çakır, Dr. Çağdaş Eker, Dr. Şükrü Alperen Korkmaz, Dr. Ezgi Selçuk Özmen, Dr. Devran Tan ve Dr. Neşe Yorguner.