

# DEPREME SOSYAL VE PSİKOLOJİK HAZIRLIK

İrem Kavak



**İNSAMER**  
İHH İNSANİ VE SOSYAL ARAŞTIRMALAR MERKEZİ  
IHH HUMANITARIAN AND SOCIAL RESEARCH CENTER  
مركز البحوث الإنسانية و الاجتماعية

Referans için: Kavak, İrem. "Depreme Sosyal ve Psikolojik Hazırlık", İNSAMER, 14.11.2019.



Analiz

Doğal afet; büyük oranda veya tamamen insanın kontrolü dışında gerçekleşen, mal ve can kaybına neden olabilecek tehlikeli ve genellikle büyük çaplı doğa olayıdır.<sup>1</sup> Kimi doğal afetler, uzun vadede açık belirtiler göstererek meydana gelse de deprem gibi afetler hiçbir öncül belirti olmaksızın aniden ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda son aylarda Marmara denizi ve çevresinde ardı ardına yaşanan depremler, doğal afet konusunu bir kez daha hatırlatmanın yanı sıra beklenen büyük depreme ilişkin korkuları ve alınan tedbirler konusunu yeniden gündeme getirmiştir. Zira Türkiye gibi altyapı sorunlarını tam olarak çözemeyen ülkelerde oluşan depremler, büyük can ve mal kayıplarına yol açabilmektedir.

Jeolojik kaynaklı bir felaket olan deprem, sonuçları itibarıyla sosyoloji ve psikolojiyi doğrudan ilgilendiren bir olaydır. Sevdiklerini

kaybetme, sakat kalma, fakirleşme, altyapının yok olması gibi ağır sonuçları olan depremler, toplumda büyük bir tahribata sebep olmaktadır.

Deprem olgusu insanlarda kritik düzeyde strese yol açan bir durumdur. Depremin şiddeti yanı sıra kişinin yaşı, depreme hazırlıklı olup olmama durumu, daha önce benzer bir sebeple bir yakını kaybetmiş olma gibi etkenler, kişinin stres seviyesini belirleyen önemli faktörlerdir. Deprem deneyimi yaşayan bireylerde, sıklıkla travma sonrası stres bozuklukları gözlemlenebilmektedir. Bu sorunlar tedavi edilmediği takdirde, bireylerde uzun vadede kronik psikolojik problemler ortaya çıkabilmektedir.

Uzmanlar, deprem sonrasında bireyin şok, pasifleşme ve toparlanma olmak üzere üç evre yaşadığını ifade etmektedir. Depremde şok döneminde herkese ve her şeye karşı



**İNSAMER**  
İHH İNSANİ VE SOSYAL ARAŞTIRMALAR MERKEZİ  
IHH HUMANITARIAN AND SOCIAL RESEARCH CENTER  
مركز البحوث الإنسانية و الاجتماعية

donuklaşmaktadır; bu durumdaki kişi ne çevresindekilere ne de kendisine yardım edebilir. İkinci evre olan pasifleşme döneminde ise, kişi kendisi için yapması gerekeni ancak bir başkası söylendiğinde yapmayı deneyebilir. Toparlanma evresinde ise, depremin izlerinin şiddeti hâlen devam etmekle birlikte, kişi normal yaşantıya dönmek için adım atabilir ancak bu evre, heyecan ve kaygı dozu yüksek uzun bir süreçtir.<sup>2</sup>

Deprem sonrasında oluşan patolojik veya fiziksel rahatsızlıklar da ruhsal problemlere sebep olabilir; hatta bazen bedensel bir rahatsızlığın nedeni ruhsal bozukluk olabilmektedir. Dolayısıyla deprem sonrasında kişilere hem ruhsal hem de bedensel tedavi uygulanması gerekmektedir. Deprem sonrası acil yardım çalışmalarında ve ilerleyen süreçte genellikle bedensel fonksiyonların iyileştirilmesine yönelik tedavilere öncelik verilmektedir; fakat bu aşamada psikolojik rahatsızlıklarla ilgili olarak da çalışma yapılması son derece önemlidir. Aksi takdirde kısa süreli olabilecek psikolojik bozuklukların etkilerinin derinleşmesi kaçınılmazdır. Bu sebeple yaşanan büyük felaketler akabinde toplum sağlığının korunması için bireylere gerekli uzman desteğinin sağlanması son derece önemlidir. Bu süreçte ayrıca olaya ilişkin söylemlerde sağduyulu olunması ve toplumda paniğe neden olabilecek açıklamalardan kaçınılması, sürecin en az zararlı atlatılması için gereklidir.

Deprem korkusu olanlarda ve depremi yaşayanlarda psikosomatik bozukluklar yanı sıra nadiren de olsa uyuşturucu maddelere yönelme gibi sorunlar da görülebilmektedir. Uzmanlar bu tür olumsuzlukların önüne geçebilmek için bu süreçte depremezdelere devamlı iletişim içinde olunması gerektiğini tavsiye etmektedirler; zira duygu boşalması yaşayan travma altındaki kişilerin olaya dair hissettiklerini başkalarıyla

paylaşmasının, yaşadıklarını anlatmasının, bu durumun yol açtığı olumsuz etkiyi azaltacağı belirtilmektedir.

Depremler, genellikle beşeri sonuçları olan olaylar şeklinde değerlendirilmekle birlikte, sosyolojik açıdan da birçok soruna yol açmaktadırlar. Deprem, gündeme geliş şekli itibarıyla doğa bilimlerinin çalışma alanı içinde olsa da yol açtığı sorunlar itibarıyla sosyal bilimlerin konusu hâline dönüşmektedir. Zira deprem yaşayan toplumlarda hem sosyokültürel ve dinî değerlere hem de doğaya ve hayata bakışta farklılaşmalar olduğu gözlenmektedir. Bu da toplumla ilgilenen uzmanların ele alması gereken bir olgudur.

Depremin sosyolojik boyutu değerlendirilirken ekonomi, siyaset, devletle olan ilişkiler, sosyal düzen, kültürel yapı, kentleşme, altyapı, eğitim gibi birçok alan işin içine dâhil olduğundan sosyal yaşamın tüm süreçlerinin ele alınması gerekmektedir. Her şeyden önce de bütün bunların kesiştiği temel alan olarak mekân-insan ilişkisi incelenmelidir. Beşerî bir yapılanma olan mekâna anlam ve değer katan insandır ve mekânların özelliklerini de yine

insanın kendisi belirlemektedir. Ancak barınma ve korunma ihtiyacı için inşa edilen binaların tasarımında ve yapımında dikkat edilmesi gereken bazı temel unsurlar söz konusudur. Bu noktada da deprem olgusu, insan ve mekân ilişkisinin nasıl olması gerektiğini belirleyen en önemli faktörlerden biri olarak öne çıkmaktadır.

Depremin bir diğer toplumsal sonucu, nüfus ve yerleşme hareketlerinde görülmektedir. Örneğin 1999 depreminde büyük bir yıkım yaşayan Gölcük'ün nüfusu, 1940'tan 1997'ye kadar sürekli artış eğilimi gösterirken, deprem sonrasında hem kırsal nüfusta hem de kent merkezindeki nüfusta ani bir düşüş yaşanmıştır. Ayrıca o döneme kadar yoğun bir şekilde

## *Deprem ve depreme bağlı travmalardan en çok etkilenen kesimin ise çocuklar ve kadınlar olduğu gözlenmiştir.*

yaşanan kırdan kente göç, depremle birlikte şehirden köye doğru bir görünüm kazanmıştır.<sup>3</sup>

1999 depremi sadece göç konusunda değil, toplumsal algının ve psikolojinin dönüşümünde de kırılma noktası olmuştur. Yapılan bir araştırma, depremin üzerinden üç yıl geçtiği hâlde mağdurların %40'ının travma sonrası stres bozukluğu, yaklaşık %18'inin ise depresyon yaşadığını ortaya koymuştur. Deprem ve depreme bağlı travmalardan en çok etkilenen kesimin ise çocuklar ve kadınlar olduğu gözlenmiştir. Bu süreçte uygulanan afet sonrası psikososyal destek çalışmalarının etkisi sınırlı olmuş ve kalıcı çözümler ortaya konulamamıştır.

Türkiye Cumhuriyeti tarihinde, 1939-2018 yılları arasında, 7 ve üzeri büyüklükte 14 deprem meydana gelmiştir.<sup>4</sup> Bunlardan en fazla can kaybına yol açanların başında 27 Aralık 1939 tarihli Erzincan depremi gelmektedir. 7.9 büyüklüğündeki depremde yaklaşık 33.000 kişi hayatını kaybetmiştir. 17 Ağustos 1999'da Gölcük'te meydana gelen 7.4 büyüklüğündeki depremde ise 20.000'i aşkın insan hayatını kaybetmiştir. Son olarak 26 Eylül 2019'da Silivri açıklarında yaşanan 5.8 büyüklüğündeki deprem, herhangi bir can kaybına yol açmamış ancak toplumsal anlamda büyük bir silkelenmeye neden olmuştur.

Yapılan araştırmalar, depreme karşı nasıl bir psikolojik ve sosyolojik hazırlık gerektiğini ortaya koymaktadır. Bireysel ve toplumsal bilgilendirme bu işin temelini oluşturmaktadır. Kişinin bireysel olarak bilinçlenmesi, hem ailesini koruma hem de çevresindekilere destek olma noktasında kritik önemdedir. Devlet kurumlarının ve yerel yönetimlerin depreme karşı alacakları fizikî önlemlerin yanı sıra toplumsal bilinçlendirmeye yönelik çalışmalar yapması bu bağlamda büyük önem arz etmektedir. Zira bu tür çalışmalar afetlerin yıkıcı etkilerini azaltabilmekte, kriz anında sağduyulu ve soğukkanlı hareket edilmesinde etkili olmaktadır.

Toplumun deprem gerçeğinin farkında olması ve bu konuda gerekli önlemlerin alınması

için çalışması zorunludur. Uzmanların değerlendirmelerine göre, depreme karşı zihinsel hazırlık oldukça önemlidir. Bu türden hazırlıklar, insanı psikososyal bağlamda olumlu etkilemektedir. Depreme karşı alınan önlemlerin, deprem anında kişinin daha sakin ve soğukkanlı kalmasında etkili olduğu belirtilmektedir. Ailelerin depreme karşı asgari düzeyde hazırlık yapması, deprem anında hem çocukların hem de ebeveynlerin bilinçli hareket etmesini sağlamaktadır.

Depremin çoğunlukla sadece fiziki bir olgu olarak değerlendirilmesi, deprem sonrası süreçte sosyolojik ve psikolojik anlamda birçok sorun yaşanmasına yol açmaktadır. Zira depremle birlikte yaşam alanlarının tahrip olması, toplumsal iyileşmenin uzun sürmesine yol açmaktadır. Bu bağlamda gelişmekte olan ülkelerden biri olarak Türkiye'de yaşanabilecek olası bir depremin etkilerinin son derece yıkıcı olacağı tahmin edilmektedir. Zira yaşam alanlarının kaybının ve sosyal düzenin bozulmasının ciddi toplumsal sorunlara sebep olması kaçınılmazdır. Bütün bu muhtemel olumsuzluklar dikkate alınarak merkezî ve yerel yönetimlerin insan-mekân-kent ilişkisini bugünden düzenlemesi, konuyla ilgili tedbirleri acilen alması gerekmektedir.

Bu noktada kurum ve kuruluşların afet öncesinde kendi bünyelerinde yapacakları psikolojik ve sosyolojik destek çalışmaları da önem arz etmektedir. Zira kişinin bireysel yaşam alanından başlayarak kendisi ve toplum yararına yapabilecekleri konusunda bilinçlenmesi gerekmektedir. Örneğin insanlar önce kendi evlerinin, daha sonra da yaşadıkları binaların güvenliği için neler yapılabileceklerini öğrendiklerinde, can ve mal emniyetleri için gerekli tedbirleri alacaklardır. Toplumun büyük çoğunluğu bu bilinçte olduğunda da yaşanacak bir depremin yol açacağı yıkım en alt seviyeye indirgenebilecektir. Afet sonrasında yaşanabileceklerle ilgili tatbikatlar yapılması, afete karşı gerekli sistemlerin bir an önce oluşturulması, herkesin öncelikle meselesi olmalıdır.

Afet durumunda ise, yapılacak yardım çalışmalarında dikkat edilmesi gereken bazı kurallar söz konusudur. Öncelikle yapılan yardımların etkilenen toplumun sosyal, ekonomik, kültürel ve etnik koşullarına uygun olması gerekmektedir. Bu bağlamda; deprem öncesinde olası ihtiyaçların ve eldeki kaynakların belirlenmesi, etkin müdahale için öncelikli koşuldur. Felakete uğrayan toplumlarda hayatın bir an önce normal seyrine kavuşturulması için bireylerin, ailelerin, hasılı toplumun tüm kesimlerinin kendi ihtiyaçlarını karşılama noktasında harekete geçirilmesi büyük önem arz etmektedir. Eğitimler ve gönüllü organizasyonlar aracılığıyla insanların bilgilendirilmesi gerekmektedir. Bu bağlamda psikososyal destek ofislerinde yapılacak bireysel

görüşmelerle kişilere kendi durumlarıyla ilgili bilgilendirmenin yapılması son derece önemlidir.

Eylül ayında Silivri açıklarında yaşanan depremden sonra, toplumumuzun bu konuda ne kadar hazırlıksız olduğu açıkça görülmüştür. 5.8 büyüklüğündeki bu depremin dahi hasara yol açmış olması, daha büyük muhtemel bir depremde yaşanacaklarla ilgili tabloyu en açık şekilde gözler önüne sermiştir.

Hasılı, doğal olayların büyük felaketlere dönüşmemesi için hem planlı bir şehirleşme ve güçlü bir altyapı hem de toplumsal planlama ve psikolojik destek çalışmaları yapılması büyük önem arz etmektedir.

## Sonnotlar

<sup>1</sup> <https://www.makaleler.com/dogal-afetler-nelerdir>

<sup>2</sup> <https://nevzattarhan.com/deprem-psikolojisi.html>

<sup>3</sup> İlkay Südaş, “17 Ağustos 1999 Marmara Depreminin Nüfus ve Yerleşme Üzerindeki Etkileri: Gölcük

(Kocaeli) Örneği”, *Ege Coğrafya Dergisi*, 13 (2004), 73-91.

<sup>4</sup> <https://www.aa.com.tr/tr/turkiye/turkiyenin-510-yillik-deprem-tarihi/1407096>