



Kaizen Nöropsikoloji

Deprem Durumunda Demanslı
Bireylere ve Yakınlarına
Destek Kitapçığı



Bu dökümanda yazan tüm bilgiler Klinik Nöropsikolog Simay Bayatlı ve Klinik Nöropsikolog Beste Uysal tarafından referanslarda belirtilen kitap ve makalelerden derlenmiştir. Kitapçığın telif hakkı "Kaizen Nöropsikoloji" markasına ait olup, başka şahıs, marka ya da kurumlar tarafından izinsiz paylaşılamaz, çoğaltılamaz ya da referans göstermeden alıntılanamaz. Kitapçık depremzede ve depremden etkilenen demans hastası yakınları için ücretsiz ve erişime açık olarak hazırlanmış olup, para ile satılamaz.



Ülkemizin Kahramanmaraş ilinde gerçekleşen ve 10'dan fazla şehri derinden etkileyen deprem haberlerini Kaizen Nöropsikoloji ekibi olarak üzüntü ile takip ediyoruz. Bu zorlu günlerde birbirimize destek olarak ve bolca paylaşarak hep birlikte iyileşmeye çalışmayı umuyoruz. Hepimize çokça geçmiş olsun, umuyoruz ki sizler ve sevdikleriniz mümkün olabildiğince iyi ve güvendedir. Kayıpları olan herkese baş sağlığı diliyor, yaralı kişilere acil şifalar diliyoruz.

Demans ile yaşamak deprem gibi doğal afetler ile başa çıkmayı oldukça zorlaştırabilen bir durumdur. Bunun yanında bu durumlar bakım verenin ve/veya aile bireyinin üzerindeki bakım yükünü de arttırabilmektedir.

Bir psikoloji kuruluşu olarak bu akut dönemde önceliğin hayat kurtarmak olduğunun bilincindeyiz. Yardımlaşma ve destek ihtiyacının önümüzdeki günlerde her zamankinden yüksek olacağını tahmin ediyoruz.

Bu nedenle sizler için Deprem Durumunda Demanslı Bireylere ve Yakınlarına Destek Kitapçığı'nı hazırladık. Bu kitapçık, demanslı bireylerin aile üyelerine ve deprem bölgesindeki personellere deprem durumunda ne bekleyeceklerini anlatmak ve bu durumla nasıl başa çıkabilecekleri konusunda yardımcı olmak için hazırlanmıştır.



Bölüm 1: Depremzede Demanslı Bireylerle İletişim Kurarken Hasta Yakınlarının Dikkat Etmesi Gerekenler

Doğal afetler aniden gerçekleşen durumlardır ve ne kadar hazırlıklı olmaya çalışsak da oldukça korkutucu ve kafa karıştırıcıdır. Bu da demanslı bireylerin semptomlarının kötüleşmesine sebebiyet verebilir. Doğal afet durumunda demanslı kişilerin duyu durumlarında ve davranışlarında değişiklik olabilir. Kişilerde agresyon, stres tepkisinde artış ve içe kapanma gibi durumlar görülebilir. Acil durum anlarında demanslı kişiler yönlerini şaşırabilir, kaybolabilir ve gerekli ilaçlara ulaşamayabilirler.

Günlük hayatta bile demanslı bireylerle iletişim kurmak ve onların ihtiyaçlarını anlayıp giderebilmek zor olabilirken, doğal afet durumlarında bu daha da zor hale gelebilir. Tahliye edilme durumunda kişinin rutinin bozulması ve yaşadığı çevrenin değişmesi bunu daha da kötü etkileyebilir. Kişiler evlerini kaybettiklerinde ve yeni bir yere yerleşmeleri gerektiğinde bu rutinlerinin bozulmasına ve bu nedenle kaygılı hissetmelerine sebebiyet verebilir.

Demanslı kişiler için hayatlarında bir rutin olması beraberinde güvenlik ve öngörülebilirlik hissi getirmektedir. Acil bir durumdan sonra mümkün olan en kısa sürede ve mümkün olduğunca tekrar bir rutin kurulması oldukça önemlidir. Bu daha iyi bir iletişim ve bunun için bir ortam sağlayabilir ve işlevselliği arttırabilir.



Acil Durum Anında Demanslı Kişinin Temel İhtiyaçlarını Gidermek

Kişi uyku, beslenme, su, tuvalet gibi temel ihtiyaçlardan mahrum kalabilir. Kişin tanımadığı insanlarla çevrenmesi, gürültü, yeni bir ortam gibi çok fazla uyarana maruz kalması kafa karışıklığına ve kaygıya sebebiyet verebilir.

Hiçbir koşulda demanslı bir kişi doğal bir afet sonrasında yalnız bırakılmamalıdır. Yardım aramaya giderken kişinin tek bir yerde kalacağına güvenmeyin.

Mümkün olduğunca tek kalmak yerine bir grup ile birlikte olmaya çalışın. Gruba yakınınızın durumu hakkında bilgi verin. Böylelikle acil bir durumda yardım istemeniz daha kolay olacaktır.

Demanslı bireyler istek ve ihtiyaçlarını sözel olarak dile getiremeyebilir. Bu nedenle kişinin ihtiyaçlarının düzenli olarak kontrol edilmesi ve ihtiyaçlarını anlayabilmek için davranışlarının izlenmesi bu ihtiyaçların mümkün olduğunca giderilebilmesi açısından önemlidir.

Kişinin yeterli besin ve sıvı tükettiğinden emin olmaya çalışın. Acil durum anlarında kişi besin ve sıvı tüketmeyi unutabilir, açlık ve susuz hissettiğinde bu durumu fark etmeyebilir. Kişi sıvı veya besin tüketirken onu acele ettirmeyin ve ona zaman verin.



Gün içerisinde besin ve sıvı ihtiyacını gözlemleyin ve düzenli olarak kişiye ya ihtiyacını sorun ya da kendiniz teklif edin. Sürekli “susadım” diye sözlü ifade etmesini beklemeyin.

Afet öncesi kişinin günlük rutini, sevdiği ve sevmediği şeyler hakkında bildiklerinize dayanarak neye ihtiyacı olduğunu tahmin etmeye çalışabilirsiniz.

Mümkün olduğunca demanslı kişiye bir uyku rutini oluşturmaya çalışın. Acil durumlar kişide hem psikolojik hem de fiziksel yorgunluğa sebebiyet verebilir bu da uyku ihtiyacının artmasına ve daha çok uyumaya sebep olabilir. Böyle bir durumda onlar dinlenmeleri ve uyuyabilmeleri için koşulların elverdiği maksimum şekilde bir ortam sunmak önemlidir.

Acil Durum Anında Demanslı Kişiyile İletişim Kurmak

Tahmin ediyoruz ki bu denli büyük bir acil durum anında sakin kalmak oldukça zor. Ancak en azından demanslı yakınınızla iletişim kurarken mümkün olduğunca sakin, pozitif bir yüz ifadesi ve ses tonuyla, ve pozitif cümleler ile iletişim kurmak oldukça önemli. **Aile bireyleri ne kadar sakin görünürse demanslı birey de o kadar sakin olabilir.** Kişi sözlü iletişime yanıt vermiyorsa bile, sözlü olmayan ipuçları ve üsluba yanıt verebilir.

- Demanslı bireyle iletişim kurarken bunu mümkün olduğunca sessiz ve dikkat dağıtıcı unsurlardan uzak bir ortamda yapmak önemlidir.



- Sıcak, güven veren ve sakin bir yüz ifadesi ve ses tonuyla konuşmak önemlidir.
- Vücut dilini sakin tutmak ve mümkün olduğunca gülümsemek önemlidir.
- Kısa, anlaşılır cümleler ile tane tane konuşulması gerekmektedir.
- Kişiyi söyleneni anlamlandırabilmesi ve cevap verebilmesi için süre tanınmalıdır. Eğer sizi anlamakta problem yaşıyorsa, söylenilenin jest ve mimikler ile desteklenmesi gerekmektedir.
- Demanslı bireyin sözlerindense jest ve mimiklerine odaklanmak gerekebilir.
- Söylenilenin sık sık tekrar edilmesi gerekebilir, bunu aynı kelimeleri kullanarak aynı sırayla yapmak önemlidir.
- İletişim esnasında basit cümleler kullanılmalıdır. Örneğin "Tuvaleti kullanman gerekiyor mu?" sorusundansa "Çişin geldi mi?" şeklinde yöneltilen bir soru daha rahat yanıt almanızı sağlayabilir.
- "Çok iyi gidiyorsun.", "Acele etmene gerek yok, bunu yapabilirsin." gibi destekleyici cümleleri sıkça kullanmaya dikkat edilmesi gerekmektedir.

Kişi günlük ihtiyaçlarını giderirken, konuşurken ona mümkün olduğunca zaman verin. yaşadığı stres, kaygı ve korku kişinin işlevlerinin/fonksiyonlarının yavaşlamasına sebebiyet verebilir. Eğer sizinle iletişim kuruyorsa lafını bölmeden, cümlelerini tamamlamadan ve hemen sonuca varmaya çalışmadan kişiyi uzun uzun dinlemeye çalışın.



Davranış Problemleri ile Başa Çıkmak

Acil durum anlarında demanslı bireyler yeni bir ortama ve yeni bir rutine uyum sağladıkları için acil bir durum sırasında ve sonrasında kişiye normalden daha fazla destek vermeye hazır olun.

Kişinin davranışlarının olaylar tarafından tetiklenebileceğini unutmayın. Belirli bir davranış görüyorsanız bunun tetikleyicisini gözlemleyerek bulabilirsiniz. Örneğin biri montunu giyiyorsa bu demans hastası kişiye gitme vaktinin geldiği mesajını verebilir. Bu nedenle kişi gitmeye çalışabilir.

Doğal afet durumlarında demanslı bireyler olayın aciliyetini ve getirilerini anlamlandıramayabilirler ve bu nedenle evlerine dönmeye çalışabilirler veya oldukları yeri terk etmek istemeyebilirler. Bunun yanında, eğer demanslı kişi depresyonda evini kaybettiyse bunu unutabilir veya buna anlam veremiyor olabilir. Bu nedenle anlamsızca gezinme ya da diğer takıntı davranışlarında artış olabilir çünkü kişi evine gitmeye çalışıyor ve bunu istiyor olabilir.

Böyle bir durumda yakınınızın duygularını kabul edin ve dikkatini başka yöne çekmeye çalışın. Bu durumda demanslı kişiye, "Bir süre burada kalmamız gerekiyor, ama ben yanındayım, seni bırakmayacağım." gibi cümleler ile güven vermek ve dikkatini başka yöne çekmek oldukça önemlidir. Sığındığınız yerdeki insanları yakınınızın durumu hakkında bilgilendirmeye çalışın.



Yakınınızın cebine ya da cüzdanına herhangi bir kaybolma anında lazım olabileceğini hatırlayarak mutlaka sizin adınızın ve varsa telefon numaranızın bulunduğu bir kağıt koyun. Eğer bu önlem önceden alınmadıysa bile afet sonrası kaybolma olasılığına karşı üzerinde bir yerlerde isim soyisim, irtibat numarası, kan grubu ve “Demans hastasıdır” belirtisi bulunan bir yazı olması çok önemlidir.

Kişide psikolojik tepkiler gözlemliyorsanız:

- Güvenli bir ortama tahliye edinildiğinde sakin kalabilmeleri için dikkat dağıtıcı etmenlerden uzak ve mümkün olduğunca sessiz bir yer sağlanabilmesi oldukça önemlidir.
- Kişiye hem dikkatinin dağılması hem de kendini işe yarar hissetmesi için basit görevler verebilirsiniz. Görevleri kolay adımlara bölerek basit tutun.
- Demanslı kişiyle tartışmayın, inatlaşmayın ve onun davranışlarını düzeltmeye çalışmayın. Bunun yerine yaşadıklarını onaylayın ve dikkatini dağıtıp sakinleştirmeye çalışın. Örneğin, "Şu an buradaki gürültü çok yüksek. Bakalım daha sessiz bir yer bulabilecek miyiz. Gel seninle kısa bir yürüyüşe çıkalım." gibi cümleler kurabilirsiniz.
- Acil durum anlarında hastayı rahatlatmak için fiziksel temastan yararlanabilirsiniz. Yakınınıza sarılmak, yakınınızın elini tutmak korkan ve olan biteni anlamakta güçlük çeken birine destek olmak için önemli davranışlardır. Kendini güvende hissetmesine yardımcı olacaktır. Bunun yanı sıra fiziksel temastan hoşlanmayan bir kişiyi de zorlamamak gerektiğini unutmamalıyız.



- Eğer demans hastası bireyde agresyon görüyorsanız, ona önden yaklaşın, göz kontağı kurun ve ismiyle hitap edin. İnatlaşmayın, onunla sakin ve güven veren bir şekilde konuşmaya çalışın, pozitif cümleler kurun. Eğer kendinizi fiziksel olarak tehdit altında hissediyorsanız kişiye sakinleşmesi için zaman ve alan bırakın ve yardım çağırın.
- Kaygı ve korku nedeniyle demanslı kişilerde halüsinasyonlar ve sanrılar başlayabilir veya bu semptomlarda artış gözlemlenebilir. Böyle anlarda, gerçekliğini kabul edin ve ona güven vererek onu rahatlatmaya çalışın. Örneğin eğer kişi birinin ona zarar vermek istediğini düşünüyorsa onu "Bunun korkutucu olduğunun farkındayım, ancak ben yanımdayım ve ben yanımdayken güvendesin." gibi cümleler ile rahatlatmaya ve dikkatini başka yöne çekmeye çalışın.
- Kaygı, stres ve korku anlarında yürüyüş yapmak ve biraz temiz hava almak, kişinin kendisine ihtiyaç duyulduğunu bilmesini sağlamak yardımcı olacaktır. "Bana ... konusunda yardımcı olabilir misin?" demek ve birlikte gerekirse sessizce oturarak kişiye yalnız olmadığı konusunda güvence vermek kişiyi rahatlatmaya yardımcı olabilir.

Bölüm 2: Depremzede Demanslı Bireylerle İletişim Kurarken Sahadaki Uzmanların ve Vatandaşların Dikkat Etmesi Gerekenler

Eğer afet bölgesinde karşılaştığınız bir kişide bunları görüyorsanız:



- Kafası karışmış ve yolunu kaybetmiş görünüyorsa
- Mevcut durumu anlamıyor, adlar, adresler, nerede olduğu veya nereye gittiği gibi bariz sorulara cevap vermiyorsa
- Gün, saat veya evden ayrıldıktan sonra ne kadar zaman geçtiği hakkında hiçbir fikri yoksa
- Kim olduğunu ve ne istediğini defalarca tekrar etmek durumunda kalıyorsanız
- Korkmuş, endişeli, kızgın görünüyor veya ağlıyor ise
- Basit sorulara uygun olmayan yanıtlar veriyor veya hiç yanıt vermiyorsa
- Boş bir yüz ifadesi veya duruma uygun olmayan bir yüz ifadesi varsa

bu kişi demans hastası bir birey olabilir.

Eğer afet bölgesinde demans hastası bir kişiyle karşılaştıysanız:

- Demans hastası bireye önden yaklaşın, yavaş hareket edin, göz teması kurun ve eğer öğrendiyseniz iletişim kurarken ismini kullanın.
- Kişiye yaklaşırken kendinizi tanıttın ve neden orada olduğunuzu açıklayın. "Merhaba, benim adım ... ve sağlık görevlisiyim. Sana yardım etmek için buradayım." gibi cümleler kurabilirsiniz.
- Üniformanız demans hastası kişiyi endişelendirebilir. Üniformanız geçmişlerinden bir hatırayı da tetikleyebilir. Şapkanızı çıkarmak, kişinin daha rahat hissetmesine yardımcı olabilir.



- Etrafınızdaki dikkat dağıtıcı unsurlar sağlıklı bir bireye göre demanslı kişinin dikkatini daha çok dağıtacaktır. Bu nedenle kişiyle iletişim kurmadan önce onu mümkün olduğunca sakın, dikkat dağıtıcı unsurlardan uzak ve sessiz bir ortama yönlendirmeyi deneyin.
- Kişi ile iletişim kurarken mümkün olduğunca sakın ve pozitif bir ses tonuyla konuşmaya çalışın. Aynı şekilde yüz ifadenizin ve vücut dilinizin de aynı mesajı verdiğinden emin olun.
- Kişiyile tane tane konuşun ve basit cümleler kullanın.
- Demanslı kişiye söylediklerinizi anlaması ve size cevap verebilmesi için zaman tanıyın, sabırlı olun.
- Kişiyile söylediklerinizi sık sık tekrar etmeniz gerekebilir buna hazırlıklı olun.
- Kişiyile tartışmayın veya onu düzeltmeyin. Bunun yerine, onu ve yaşadıklarını onaylayın, güvenini tazeleyin ve dikkatini başka yöne çekmeye çalışın.
- Demanslı kişinin söylediklerini doğru anlayıp anlamadığınızı sorarak onun söylediklerini tekrarlamayı veya başka bir şekilde ifade etmeyi deneyin. Bu, kişinin size söylemeye çalıştığı şeyi daha fazla netleştirmesine yardımcı olabilir.
- Demanslı kişiler, sağlıklı kişiler gibi duygu, istek ve ihtiyaçlarını sözel olarak ifade edemezler veya bunda zorlanabilirler. Böyle bir durumda kişinin yüz ifadesi ve davranışlarını gözlemleyerek sizin çıkarımlarda bulunmanız gerekebilir. Örneğin, vücudun bir bölümünü ovma ağrısı gösterebilir veya giysileri çekiştirmek/soyunmaya çalışmak, tuvalete gitme ihtiyacına işaret edebilir.



- Kişinin sizinle konuşurken sözlerindeki, yüz ifadesindeki ve vücut dilindeki duygu durum göstergelerine dikkat etmeye çalışın. Kişi duygu, istek ve ihtiyaçlarını sözleriyle ifade edemiyorsa bile vücut dili bu konuda sizi bilgi verebilir. Böyle bir durumda kişinin duygularına cevap verin ve "Sorun değil, ben yanımdayım." gibi sözlerle ve vücut dilinizle onu rahatlatmaya çalışın.
- Karmaşık cevaplı sorulardansa evet/hayır cevaplı sorular daha kolay yanıt alabilmenizi sağlayacaktır. Bu nedenle mümkün olduğunca basit sorular sormaya çalışın.
- Eğer kişiye bir komut vermeniz gerekiyorsa sözlerinizi vücut dilinizle destekleyin. Örneğin kişiden oturmasını istiyorsanız sandalemeyi göstermek ve yanına oturmak yararlı olabilir.
- Demans hastası kişi endişeli veya stresli görünüyorsa, tanıdık bir şey hakkında konuşmak gibi bir dikkat dağıtma yöntemi kullanabilirsiniz; bu onun kendini güvende ve rahat hissetmesine yardımcı olabilir.
- Kişi deprem olduğu bilgisini unutabilir ve bunu kişiye tekrar tekrar hatırlatmak acı verici olabilir. Böyle bir durum gözlemlerseniz kişiye bu bilgiyi vermekten kaçınabilirsiniz.
- Ani ve çok fiziksel temas strese sebebiyet verebildiği gibi daha duyarlı fiziksel temas stresi azaltmaya yardımcı olabilir. Bu nedenle kişiye adım adım yaklaşarak kişiyi rahatlattıkça fiziksel teması da arttırabilirsiniz.

Bölüm 3: Depremzede Olmayan Demanslı Bireylerin Deprem Haberlerine Maruz Kalması ile İlgili



Demans hastalarının mümkün olduğu kadar deprem ile ilişkili enkaz ya da yaralı kişilere dair görüntüler içerebilecek haberlere maruz kalmaması gerekmektedir. Travmatik görüntülere maruz kalmak depresyon, kaygı ve stres gibi durumların olumsuz etkisini arttırarak semptomların artışına ve hastalığın seyrinin kötüleşmesine sebep olabilir.

Demans hastaları özellikle hastalığın ilerleyen dönemlerinde üzüntü ve kaygılarını sözlü olarak dile getiremeyebilirler. Bu tepkiyi davranışlarda gözlemlememiz mümkün olabilir. Travmatik haberlere maruz kalma sonucunda takıntılı davranışların artması, anlamsızca yürümenin artması, saldırganlık ve öfke davranışları ya da huzursuzluk hali gibi durumlar baş gösterebilir.

Hastanın uygun bilgi alması gereken durumlarda bilgi verirken mümkün olduğunca sakin kalmaya, olabildiğince sakin bir yüz ifadesi ile anlatmaya özen göstermeliyiz. Hastaya hem sözlü olarak hem de jest ve mimiklerimiz ile yanında olduğumuzu göstermeliyiz. “Endişelendiğini biliyorum ama ben yanındayım, birlikteyiz.” gibi sözlerle güvence vermeliyiz.

Kişi sevdiklerini kaybettiye bunun demanslı bireye söylenip söylenmeyeceği kararı kendisine bakan yakınına kalmıştır. Buna demanslı kişinin hastalığının seviyesine göre karar verebilirsiniz. Ancak şunu unutmamak gerekir, demanslı kişi bir süre sonra ona verilen bu haberi unutabilir ve eğer tekrar söylenirse bu ilk duyduğu zamanki gibi demanslı kişiye acı verebilir. Böyle bir durumda tekrar tekrar söylemek hastada büyük üzüntü ve kaygıya sebebiyet vereceği için söylememek daha yararlı bir tercih olabilir.



Aynı durum deprem olduğu bilgisi için de geçerlidir. Kişi deprem olduğu bilgisini unutabilir ve bunu kişiye tekrar tekrar hatırlatmak acı verici olabilir. Böyle bir durum gözlemlerseniz kişiye bu bilgiyi vermekten kaçınabilirsiniz.

Stres, korku ve kaygı anlarında hastayı rahatlatmak için fiziksel temastan yararlanabilirsiniz. Yakınınıza sarılmak, yakınınızın elini tutmak korkan ve olan biteni anlamakta güçlük çeken birine destek olmak için önemli davranışlardır. Kendini güvende hissetmesine yardımcı olacaktır. Kişinin duygularına cevap verin ve "Sorun değil, ben yanımdayım." gibi sözlerle ve vücut dilinizle onu rahatlatmaya çalışın.

Bölüm 4: Depremzede Olmayan Fakat Depremden Etkilenen Hasta Yakınlarının Dikkat Etmesi Gerekenler

Bakım verenlerin çoğu doğal afet durumu olmasa bile zaten bunalmış ve tükenmiş durumdadır. Yeteri kadar uyuyamıyor, dinlenemiyor, sosyalleşemiyor, kendilerine gerektiği gibi bakmıyor olabilirler.

Bir de var olan bakım veren yükünün üzerine demanslı bireylerin yakınları olarak sizler için de bu haberleri takip etmek ve travmatik görüntü ve haberlere maruz kalmak oldukça zorlayıcı olabilir. Sadece travmaya maruz kalmak değil, sosyal medya veya haber kanalları aracılığıyla travmaya tanık olmak da kişileri etkileyebilir. Buna literatürde ikincil travma adı verilmektedir.



Her bireyin bunun gibi zor yaşantılara verdiği tepki farklı olabilir. Kimimiz büyük üzüntü hissederken, kimimiz öfke hissedebilir, kimimiz şok içerisinde sessiz kalabilir, kimimiz de tepkisiz olabilir. Bu süreçte beslenmek, uyumak hatta nefes almak bile insana zor geliyor olabilir. Stres kendini hem fiziksel hem de psikolojik olarak çok farklı şekillerde gösterebilir.

Yaşadığınız kaygı ve üzüntüye farklı farklı tepkiler verebilirsiniz ve bu tepkileri bedeninizde de hissedebilirsiniz. Bu noktada bunların olağan dışı durumlara verilen olağan tepkiler olduğunu sizlere hatırlatmak isteriz.

Eğer fiziksel olarak bunları yaşıyorsanız vücudunuz strese tepki veriyor olabilir:

- Baş ağrısı
- Uyku düzeninde bozulma
- Kas ağrıları, sırt ağrıları, çene kasılması ya da diş gıcırdatma
- Cilt, mide ve bağırsak problemleri
- İştahta artma veya azılma gibi değişiklikler
- Kalp çarpıntısı
- Aşırı terleme
- Yorgunluk veya enerji kaybı

Eğer psikolojik olarak bunları yaşıyorsanız zihniniz strese tepki veriyor olabilir:

- Kaygı, endişe, depresyon veya nedensiz, çabuk ağlama
- Ruhsal durumun sürekli ve hızlı değişmesi
- Asabılık, gerginlik, öfke patlamaları



- Duygusal olarak tükendiğini hissetmek
- Konsantrasyon bozukluğu, karar vermede güçlük, unutkanlık, zihin karışıklığı, hafızada zayıflık
- Aşırı derecede hayal kurma, tek bir fikir veya düşünce ile meşgul olma, mental katılık
- Mizah anlayışı kaybı
- Üretkenlikte azalma, iş kalitesinde düşüş, hatalarda artış

Ne Yapılabilir?

Bu gibi durumlarda önemli olan, hislerimizi reddetmek, onların yüzeye çıkmasına engel olmak ve "güçlü görünmeye çalışmak" yerine, hislerimizi kabul edip kendimize onları yaşama izni vermektedir. Unutmayın ki siz duygularınızı, hislerinizi ne kadar çok bastırırsanız onlarla baş etmeniz o kadar zor olacaktır. Kendinize bunları yaşamaya ne kadar çok izin verirsiniz zaman içerisinde bu durumu atlatmanız o kadar kolay olacaktır.

Bu durumda kendinizi başkalarıyla karşılaştırmayın, "Daha kötü durumda olabilirdim.", "İnsanlar orada o haldeyken benim üzölmeye hakkım yok." gibi düşüncelerden kaçınmamız ve hislerimize izin vermemiz gerekmektedir. Duygularınıza karşı anlayışlı olun.

Bu süreçte elinizden geldiğince depremzedelere ve deprem bölgesine yardımda bulunmak size de iyi gelebilir.

Sevdiklerinizle duygularınızı paylaşmaktan ve konuşmaktan çekinmeyin. Gerektiğinde yardım istemekten kaçınmayın.



Beslenme ve uyku düzeninizi korumaya ve gıda tüketimini ihmal etmemeye özen gösterin. Size iyi gelen alışkanlıklarınızı mümkün olduğunca sürdürmeye çalışın. Rutinlerinize mümkün olduğunca hızlı dönmeye çalışın, rutinler beynimize “her şey yolunda, bir terslik yok” mesajını vererek akut travma tepkilerinizi azaltabilir.

Eğer duygu ve düşünceleriniz ile başa çıkamadığınızı hissediyorsanız ve bunlar günlük hayat işlevselliğinizi bozan bir noktaya geldi ise mutlaka travma ve afet uzmanı bir ruh sağlığı profesyoneline başvurun.

Nefes Egzersizi:

1. Dik bir konumda oturun.
2. Bir elinizi göğsünüze, diğer elinizi de göğüs kemiğinin 3-4 parmak altında yer alan diyaframınıza yerleştirin.
3. Öncelikle tüm nefesinizi yavaşça ağızınızdan boşaltın.
4. Daha sonra burnunuzdan derin bir nefes alın. Bunun diyafram nefesi olması önemlidir. Bunun için nefes alırken göğsünüzdeki eliniz yerine diyafram üzerindeki elinizin oynamasını sağlamaya çalışın.
5. Daha sonra nefesinizi hava kaçıran bir balon gibi ”ssss” sesiyle ağızınızdan yavaşça vermeye başlayın. Bunu mümkün olduğunca sabit bir şekilde sürdürmeye çalışın.
6. Bunu art arda birkaç kez tekrarlayın. Gün içerisinde de farklı zamanlarda birkaç tekrar ile bu egzersizi uygulayabilirsiniz.

Aşamalı Kas Gevşetme Egzersizi:



Sıralama: Sağ ayak ve sol ayak parmakları, sağ ve sol baldır, sağ ve sol uyluk kasları, kalçalar, karın, bel, göğüs, sağ ve sol el, sağ ve sol kol, sırt, omuzlar, boyun, yüz ve son olarak kafa kasları.

1. Rahat bir oturma pozisyonu alın veya uzanın.
2. Bir süre sakince burundan nefes alıp ağızdan verin.
3. Hazır olduğunuzda dikkatinizi bir kas grubuna yönlendirin (ayak parmaklarınızdan başlayarak) ve bu kas grubunu 5 saniye süreyle kasılı olarak tutun/gerin ve süre bitiminde yavaşça gevşemesine izin verin.
4. Kaslarınızdaki rahatlamaya odaklanın, bu rahatlamayı hissedin ve tanıyın.
5. Daha sonra günlük hayatınızda bir stres anında eğer farkında olmadan kaslarınızı sıkıyorsanız bunu hatırlayıp tanıyabileceksiniz ve o kası gevşetebileceksiniz. Bu sayede stres sonucunda oluşan baş ve kas ağrılarının önüne geçebilirsiniz.

Birincil önceliğimiz elbette elimizdeki kaynakları kullanarak, bilgi kirliliğine ve karmaşaya yol açmadan elimizden gelen desteği sağlayarak depremde zarar görenlere destek olmak olacaktır. Fakat bunun yanında kendimizin ve hastamızın duygu durumunu düzenlemek için de öz-bakım aktivitelerine başvurabiliriz.

Unutmayın; kendimize iyi bakmadan, bir başkasına faydalı olamayız.



Hastanız ile birlikte yapabileceğiniz bazı öz-bakım aktivite örnekleri;

1. Boyama ve çizim yapmak
2. Bahçe, toprak ve bitkiler ile ilgilenmek
3. Müzik dinlemek ve birlikte şarkı söylemek
4. Fotoğraf albümlerine bakmak ve güzel anılar üzerine sohbet etmek
5. Yürüyüş yapmak

Bize Ulaşın:

Websitesi: <https://kaizennoropsikoloji.com/>

Instagram:

<https://www.instagram.com/kaizennoropsikoloji>

Email Adresi: kaizennoropsikoloji@gmail.com

Telefon Numarası: +90 542 125 05 24 / +90 543 123 19 36



Kaynakça

- **Alzheimer Society of Canada. (2009).** *First Responder Handbook.* Toronto, Ontario; Alzheimer Society of Canada.
- **The Administration for Community Living, National Alzheimer's and Dementia Resource Center & RTI International. (2018).** *Emergency Preparedness Toolkit for People Living with Dementia.*
- **Being Patient. (2019).** *How to care for alzheimer's patients during natural disasters.* Being Patient. Retrieved February 13, 2023, from <https://www.beingpatient.com/care-alzheimers-patients-natural-disasters/>
- **Danikahall. (2022).** *Natural disasters and people living with dementia.* Forward with Dementia. Retrieved February 13, 2023, from <https://forwardwithdementia.au/news/natural-disasters-and-people-living-with-dementia/>
- **Kruger, A. (2022).** *Dementia-affected clients need help with natural-disaster plans.* Rethinking65. Retrieved February 13, 2023, from <https://rethinking65.com/2022/10/25/dementia-affected-clients-need-help-with-natural-disaster-plans/>
- **Natural disaster tips for caregivers. Silverado. (2020, September 18).** Retrieved February 13, 2023, from <https://www.silverado.com/where-do-i-begin/dementia-resources-information/dementia-resources/natural-disaster-tips-for-caregivers/>
- **Older Adults and Disasters: How Caregivers Can Be Prepared and Assist Others. (n.d.).** Lisa M. Brown & Jessica Walsh. American Psychological Association.

