



**Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. K. Fatih Yavuz:**

# **Deprem korkusuyla başa çıkabilirsiniz...**

**BRSHH Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. K. Fatih Yavuz, deprem korkusu yaşayan kişilerde; titreme, terleme, baş dönmesi, sallanma, kalp çarpıntısı, kalp hızında artış, baş ve vücut ağrısı gibi birçok fiziksel belirtinin görülebileceğini belirtti.**

Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları E.A. Hastanesi (BRSHH) Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. K. Fatih Yavuz, depremin de diğer doğal afetler gibi hepimizde yoğun olumsuz duygulara yol açabileceğini söyledi. Maalesef her durumda olabildiği gibi deprem ile ilgili de gerekli olan derecenin üzerinde abartılı korku yaşayanlarında bulunduğunu belirten Yavuz, "Bu da 'deprem fobisi' olarak tanımlanabilmektedir" dedi.

Deprem fobisinin diğer fobilerle benzer özellikler taşımakla birlikte bazı yönlerden farklılıklar içerdiğini aktaran Yavuz, şöyle devam etti: "Diğer fobiler daha çok bireyin kendisinin tehlikeyle karşı karşıya bulunduğu bir durum ile ilgili olmaktadır. Deprem gibi doğal afetlerle ilgili fobilerde ise korkulan durum kişinin ailesini, yakınlarını, çevresini hatta toplumu da içerisine alan çok daha kapsamlı ve dehşet verici bir özelliğe sahiptir."

Dr. K. Fatih Yavuz, deprem korkusunun kişilerde basit fobi olarak ortaya çıkabileceği gibi 'travma sonrası stres bozukluğu' olarak da ortaya çıkabileceğini belirtti. Gerçekleşen bir deprem sırasında o bölgede bulunup bizzat depremi yaşayan kişiler travma sonrası stres bozukluğu olarak adlandırdığımız rahatsızlığı yaşama konusunda daha yüksek riske sahip olduğunu aktaran Dr. K. Fatih Yavuz, deprem korkusu yaşayan bireylerde bu durumun farklı şekillerde ortaya çıkabildiğini ifade etti. Her bireyin kendi iç dünyasında depremle ilgili farklı düşünceleri, hayalleri ve yorumları olduğunu dile getiren Yavuz, deprem korkusuna eşlik eden belirli ortak bulguları şöyle sıraladı:

—Depremden bahsederken veya bir depremle karşılaşıldığında çok yoğun kaygı ve korku yaşanması,

—Bu kaygı ve korku ortaya çıktığında bu duyguları kontrol altına almak için çaba

gösterilmesi ancak yine de kontrol edilemediğinin düşünülmesi,  
—Yoğun kaygı ve korku nedeniyle yaşam kalitesinin ve işlevlerinin bozulması,  
—Depremle karşılaşmamak için kaçınma davranışlarının sergilenmesi veya depreme karşı alınması gereken her önlemin mutlaka yerine getirilmesi gerektiği düşüncesi.

Dr. K. Fatih Yavuz, kişilerin deprem korkusuna eşlik eden titreme, terleme, baş dönmesi, sallanma, kalp çarpıntısı, kalp hızında artış, baş ve vücut ağrısı gibi birçok fiziksel belirtiyi yaşayabileceğini belirterek, "Duygusal olarak kişi sürekli olarak depremin olacağına yönelik beklenti kaygısı içerisinde bulunur. Zihinsel olarak ise devamlı olarak depreme ilgili düşünme, deprem dışında başka konulara odaklanamama, sürekli olarak depreme ilgili kötü sonuçların ortaya çıkacağına dair düşünceler, kabuslar, bayılacağı veya kontrolü kaybedeceğine yönelik düşünceler eşlik edebilir" diye konuştu.

### **İlaç ve psikoterapi tedavisi**

İlaçların deprem korkusunun tedavisinde kullanılan etkili bir yöntem olduğunu ifade eden Yavuz, şunları kaydetti: "İlaç kullanan ve bu tedaviden fayda gören kişi depreme ilgili bir yoğun korku ve kaygı hissetmemekte ve bu yoğun duygulara eşlik eden fiziksel şikayetleri de ortadan kalkmaktadır. Ancak kişinin deprem riski ve zararları hakkındaki abartılı inançları hala devam etmektedir. Deprem korkusunun tedavisinde etkili olan bir diğer yöntem ise bilişsel-davranışçı psikoterapilerdir. Bilişsel ve davranışçı müdahaleler olarak iki kısımda uygulanan bu yöntemle kişiler olası bir deprem ile ilgili gerçekçi olmayan inanışları ve düşüncelerini test etme ve bunların yerine daha gerçekçi bir şekilde düşünebilme imkanına kavuşurlar."

Dr. K. Fatih Yavuz, eğitimli psikoterapistler ve değişime istekli danışanların elbirliği şeklinde devam edecek bir psikoterapi süreciyle deprem korkusunun duygusal, fiziksel ve zihinsel belirtileri ortadan kalkacak, kaçınma davranışları sonlanacak ve rahatsızlığın tekrarlama ihtimali çok daha az olacağını da sözlerine ekledi.

### **Ayrıntılı Bilgi için:**

#### **Lorbi Tanıtım ve Halkla İlişkiler**

**Tuğçe Yücel** / 0212 249 45 46 / 0533 927 23 38 / [tyucel@lorbi.com](mailto:tyucel@lorbi.com)