

Sağlıklı Olma Hâli

Tufan Fırat Göksel

1 5.02.2023 ile 01.03.2023 tarihleri arasında Hatay Antakya Expo mevkiinde bulunan İzmir Büyükşehir Belediyesi Çadır Kenti'nde psikososyal destek ekibinin bir paydaşı olarak çalışana destek kısmını kolaylaştırma amacıyla görevlendirdiğim dönemin gözlemlerini, varsayıdıklarımla gittiğim alanda karşılaştıklarımla değişen duygu durumum ve buraya geri getirdiklerimi yazmaya çalışacağım.

Sosyal hizmet uzmanı olarak alanda kılavuz ilkelerimizle çalışırız. En başat olanlar; eylemlerinizi nedeniyle insanların daha fazla zarara uğramasından kaçınma, İnsanların tarafsız yardıma erişimlerini sağlama, insanlara haklarını talep etmelerinde, mevcut çözümlere erişmelerinde ve istismarın etkilerinden kurtulmalarında yardım etme, insanları şiddet ve tehditten kaynaklanan fiziksel ve psikolojik zararlardan korumadır.

Çadır kentin demografik yapısı bölgede özel ihtiyaç sahibi çok çocuklu Romanlar ile çadırda yaşam

deneyimi olan ve mevsimlik tarım işçisi olarak çalışan çok çocuklu Suriyeli ailelerdi.

İletişime açık olmalarını temel ihtiyaçlarına ulaşmak için işlevsel bir baş etme yetisi olduğunu gözlemledim. Çadırlarda yaşadıklarından depremde daha az etkilenmiş, daha az can kaybı yaşamış olsalar da gördükleri duydukları neticesinde akut stres tepkileri vermekteydiler. Çadır kentteki ailelerin çoğunluğu akraba olması sebebi ile aile içi destek sistemleri ebeveynleri çocuk dostu alan aktiviteleri de çocukların rutinlerine dönüşlerini hızlandırdı. Ta ki 6.8'lik 3. Deprem yaşanana kadar. Depremin etkisini birlikte yaşadık, elektrikler kesildi tüm şehir yeniden karanlığa gömüldü. Bayılanlar oldu. Çocuklarda yoğun korku ve yoğun stres tepkileri oluştu. Defne merkez üstü bize çok yakın bir bölgeydi ve tepede olduğumuz için şehrin yeniden yıkılan binalarının toz bulutlarını görüyorduk ve o gece personeller dahi birçoğumuz uyuyamadı.

Böyle bir tecrübe ile varsaydığımız sağaltım kurgumuzu değiştirmedik ve kahvaltı saati Çocuk Dostu alan saatine rutin günlerde olduğu gibi devam ettik. Depremi ertesi günü çocuk dostu alanda çocuklarla depremin etkilerine ilişkin geri bildirimli paylaşımlar ve oyunlar oynandı.

Travma yaratması muhtemel deneyim üzerine konuşulması gerekir ki, travmatik bir olay olarak kalması engellensin. Çünkü rahatsızlık verici anıların olay anındaki gibi tecrübe edilip algılandığı haliyle disfonksiyonel şekilde depolanması bilgi işleme sisteminin sekteye uğramasına neden olacaktır. Bilgi işleme sisteminde rahatsızlık veren deneyimlerin adaptif bir çözüme ulaşmasını, işlevsel anı ağları oluşmasını isteriz. Bu anlamda epidemiyolojinin ilk kuralı aklıma gelir hep 'korunma tedaviden önce gelir'. Meslek elemanlarının yapacağı anlık müdahale ve psikolojik ilk yardım uzun süreli olası terapilerle çözülemeyecek sorunların oluşmasını engelleyecektir.

Çadır kentte böyleyken aşağıdaki toz bulutları içinde karanlık içinde kalmış çocukların ailelerin yaşadığı rahatsızlık verici olaya ilişkin anıların disfonksiyonel şekilde depolandığını söyleyebilirim. Olay sonrası Defne'ye indiğimiz gün olayla ilgili konuşmak isteyen insanların, deneyimlerini anlatırken

yaşadıkları stres ve korkudan anladığım; kimsesizlik içinde yetkililerin olmadığı güvensiz ortam ölümle tekrar burun buruna gelme deneyimi ile oluşan algılar, tutumlar ve davranışlar yeni kişiliklerinin temelini oluşturacağını düşünüyorum.

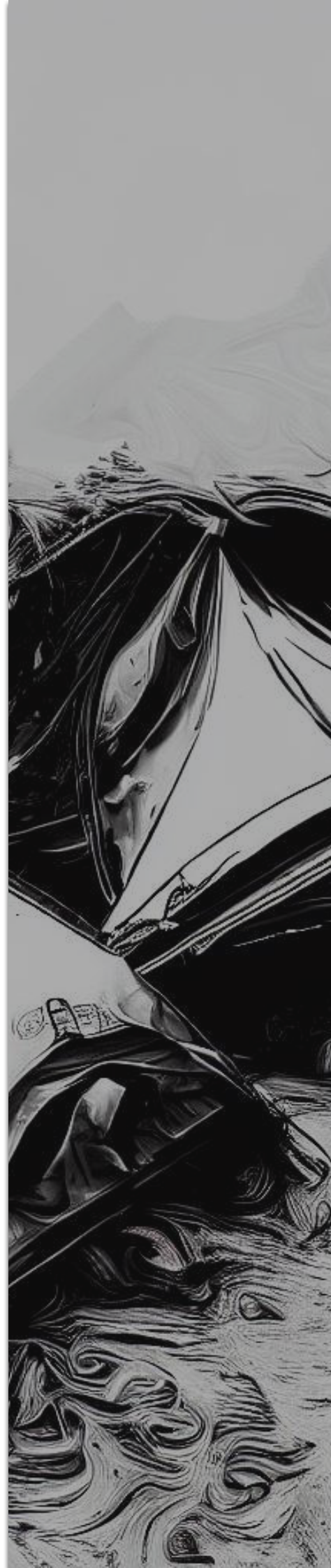
Sağlık profesyonellerinin yeniden olumlu anı ağları kurabilmesi, güven oluşturabilmesi için salt terapötik araçlara değil kapsayıcı bir sosyal adalet inancına ihtiyacı olduğunu düşünüyorum. Terapistlerin güvenli alan çalışması yaparken insanların zihinlerinde bile güvenilir bir alan bulamamasının nedeni sadece patoloji ile açıklanamaz. Araştırmalar erkeklerin %10'u ve kadınların %20'sinin travma sonrası stres bozukluğu yaşadığını ortaya koymaktadır. Depremi kendisi dışında sonrasında yaşanan planlı plansız koordinasyonsuzluğa bağlı yaşanan acizlik, çaresizlik, kimsesizlik ve güvensizlik sonucu travma sonrası stres bozukluğu yaşayanların oranını hesaplayamıyoruz. Deprem bölgesinde bu hisleri alana gönüllü ya da zorunlu giden tüm özel, kamu ya da STK çalışanları da yaşadı.

Sosyal Adalet in ifade ettiği herkesin aynı hakları, fırsatları ve korunmayı paylaştığı bir yaşama ihtiyacımız var. Sosyal adalete dair tüm değerlendirmelerin altında, her insanın doğal

olarak değerli olduğuna dair temel inanç yatmaktadır. Bu değer ne kazanılan ya da kanıtlanan, ne de insanın gelirine, cinsiyetine, uyruğuna, sosyal statüsüne, sağlığına, deri rengine, eğitimine, politik eğilimine, etnik kökenine, işine ya da dış karakteristiklerine veya hayat şartlarına bağlı bir şeydir. Basitçe insan olmasından dolayı, her birey saygı ve adaletle davranılmayı, istismardan ve sömürülmekten korunmayı, sağlıklı bir konutta yaşamayı aile ve anlamlı bir iş sahibi olmayı, temel sağlık ihtiyaçlarına ve sosyal hizmetlere ulaşmayı hak eder.

Toplumsal adaletsizlik, çoğu zaman toplumun baskın inanç sistemlerine, toplumsal ve ekonomik yapılarına öyle siner ki; istismar, eziyet ve ayrımcılık gibi toplumsal adaletsizlikten doğrudan zarar gören kişiler dışındakiler tarafından fark edilmez. Deprem gibi acı bir tecrübeyle ciddi bir farkındalık kazandığımızı düşünüyorum. Sosyal adalete ulaşmak karmaşık bir girişimdir, iyi niyetli ve merhametli insanlar arasında bile, neyin adil olacağı ve hangi eylemlerin ve değişikliklerin toplumu daha adil ve insani yöne götüreceğine dair değişik perspektifler olacaktır. Bizler mutlaka toplumsal ve ekonomik adalet için makul fikir farklılıklarını, onlara katılmayanlara saygı duyup tanıyarak, ihtiyaç duyulan değişim için çalışmalıyız.

Sosyal varlıklar olarak ihtiyaçlarımızı karşılamak için diğer insanlara bağlıyız. Kişinin gelişimi ve ilerlemesi için diğer insanlarca sağlanan koruma, rehberlik ve eğitime ihtiyaç duyulur. Ve bir kimsenin varlığı fiziksel ve psikolojik açıdan ne kadar güçlü olursa olsun diğer insanların eylem ve seçimlerine



bağlıdır. Destekleyici ve güçlendirici çevreler yaratmak için bir araya gelmeliyiz. Dayanışmaya ve sivil topluma hiç bu kadar ihtiyaç duymadık. İlk 72 saatin çok önemli olduğunun vurgulanması ilk 72 saatte aslında tek başınasınız demenin farklı bir yolu olduğunu bu depremle öğrendik. Kimseyi geride bırakmadan güven ilişkisini yeniden tesis etmek işlevsel bağlar kurabilmek için bir araya gelmek gerekiyor. Yüzde yüz iyileşmek diye bir şey olmayacak belki ama dayanışma ile yeni sosyal bağlar kurarak, birbirimizi kollayarak, hakkımız olan sosyal adaletin sağlanması için baskı oluşturabiliriz.

Son dönemde sürekli bahsedilen psikolojik sağlamlığın; stresi azaltacak, kişisel mutluluğu ve refahı arttıracak nefes egzersizleri ile değil, adaletsizlikle, eşitsizlikle, çevresel yıkımlara karşı çıkmakla oluşacağı inancındayım. Devlet politikaları nezdinde yön verenlerin sevdiği psikolojik sağaltım ve stabilizasyon sağlayan terapilerle birlikte radikal değişime ihtiyacımız olduğu düşünüyorum. Strese, korkuya, kaygıya ihtiyacımız var, öfkemizi haksızlıklar karşısında yapısal değişimi sağlayacak tutum, davranış ve inançlara dönüştürmemiz lazım. Deprem öncesinde kaygılı, kararsız, güvensiz bir toplum değil miydik? Kişisel dertlerimiz psikolojik addediliyor, teşhisler konuyor. Tanı kriterleri atlası, yeni hastalık isimleri koymaya devam ediyor. Uyum bozukluğu gibi hastalıklar çoğunlukla politik, toplumsal ve sosyoekonomik koşullarla ilişkilendirilmiyor. Aksine uyumlama için üçüncül terapiler ortaya çıkıyor. Bilinçli farkındalıklar sağlayan, kabul ve kararlılığımızı arttıran, Metakognitif yaklaşımlarla ya da göz hareketleri ile sistematik duyarsızlaştıran terapi seansları artıyor. Sistemi kendisini değiştiremeyince hastalıklı sisteme maruz bırakılanı duyarsızlaştırmak daha kolay olmalı bununla beraber terapilere ulaşmakta sosyoekonomik koşullarla ilgili şanslıysanız sosyal güvencenizde var ise duyarsızlaşmanız ilaçlarla olacaktır.

1948 DSÖ 'Tüzüğü'nde sağlığın tanımı şu şekilde yapılmıştır: Yalnızca hastalık veya sakatlığın olmaması durumu değil, fiziksel, sosyal ve ruhsal refah durumu. O halde tanımın işlevsellik kazanması için adil, kapsayıcı politikalara, toplumsal ve sosyoekonomik refaha ihtiyaç var. Küresel nüfusun en yoksul yarısı toplamın servetin sadece %2'sine sahip. Buna karşılık dünya nüfusunun en zengin %10'u toplam servetin %76'sına sahipken hastalıklı bir sisteme uyum sağlayamamak sağlıklı olmanın bir ölçütü olabilir mi? Yeni hastalıklar bulmak yerine doğa ile uyumlu her canlı için evrensel refah standartlarında, sürdürülebilir, yaşanabilir eko-sosyal bir dünya inşa etmek daha iyi olmaz mı?