

DEPREM TRAVMASI İÇİN BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİYE DAYALI GRUP MÜDAHALE PROGRAMI

Ezgisu GÜNEŞ, Uzm. Psikolojik Danışman, Gaziantep Üniversitesi

Ali ÇEKİÇ, Prof. Dr. Gaziantep Üniversitesi

Ahmet BUĞA, Doç. Dr. Gaziantep Üniversitesi

İdris KAYA, Doç. Dr. Gaziantep Üniversitesi

Ruveyda YEGEN, Arş. Gör. Gaziantep Üniversitesi

DEPREM TRAVMASI İÇİN BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİYE DAYALI GRUP MÜDAHALE PROGRAMI

Yazarlar

Ezgisu GÜNEŞ, Uzm. Psikolojik Danışman, Gaziantep Üniversitesi

Ali ÇEKİÇ, Prof. Dr. Gaziantep Üniversitesi

Ahmet BUĞA, Doç. Dr. Gaziantep Üniversitesi

İdris KAYA, Doç. Dr. Gaziantep Üniversitesi

Ruveyda YEGEN, Arş. Gör. Gaziantep Üniversitesi

E-ISBN: 978-625-382-525-6

DOI: 10.54637/vizetek.9786253825256

Copyright © Vizetek

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Vizetek Yayıncılık Sanayi ve Ticaret Limited Şirketine aittir. Vizetek Yayıncılık'ın izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı, elektronik, mekanik, fotokopi, manyetik, kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz.

Bu kitap, elektronik (e-kitap) formatlarında yayımlanmaktadır.

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazar(lar)ına aittir.

Yayın Tasarımcısı / Koordinatörü: Ferit RESULOĞULLARI

Kapak Tasarımı ve Mizanpaj: Ahmet TUNÇDEMİR

Baskı: Ankara | Ekim, 2026

Materyal Türü: Elektronik Kitap (Çevrim içi / Web tabanlı)

Elektronik Yayın Formatı: PDF

Elektronik Yayın Tipi: Adobe Ebook Reader



Seyranbağları Mah. İncesu Cad. 10/2 Çankaya/ANKARA

Tel.: (0312) 482 00 11

Web: www.vizetek.com.tr

E-mail: vizetekiayincilik@gmail.com

Yayıncı Sertifika No: 41575

ÖNSÖZ

6 Şubat 2023 tarihinde Kahramanmaraş merkezli meydana gelen depremler, hem bölgemizde hem de ülkemiz genelinde çok büyük bir yıkıma yol açmıştır. 12 il merkezinin yanı sıra onlarca ilçe ve köyde hissedilen bu yıkım; başta bölge halkı olmak üzere tüm ülkemizde ve insanlık vicdanında derin izler bırakmıştır. Yaşanan felaket nedeniyle pek çok insan sevdiklerini, doğup büyüdüğü evlerini ve geçmişini kaybetmiş; bu durum ağır travmatik etkileri de beraberinde getirmiştir.

Depremin üzerinden geçen üç yılı aşkın sürede pek çok yara sarılmış ve kalıcı konutlar inşa edilmiş olsa da o gün ve sonrasında yaşananların psikolojik etkileri, şiddeti kişiden kişiye değişmekle birlikte birçok depremzede için varlığını sürdürmektedir. Hayat çoğumuz için normale dönmüş görünse de kaybettiğimiz sevdiklerimize duyulan özlem ile zaman zaman su yüzüne çıkan suçluluk ve pişmanlık gibi duygular hâlen yaşanmaktadır. Bazılarımız bu duygu ve düşüncelerle kendi imkânlarıyla başa çıkabilirken, bazılarımız bu uyum sürecinde zorlanabilmektedir.

Bu kitap, TÜBİTAK tarafından desteklenen *'Yetişkinlerde Deprem Kaynaklı Travma Sonrası Stres Bozukluğunun Boylamsal Olarak İncelenmesi ve Psikoeğitim ile Müdahalesi'* başlıklı 1001ÇABA projesi kapsamında hazırlanmıştır. Eser, depremzedelerin travmanın psikolojik etkileriyle başa çıkabilmelerini amaçlayan grup müdahale programını içermektedir. Deprem gibi geniş kitleleri etkileyen doğal afetlerin ardından, bölgede görev yapan ruh sağlığı uzmanlarının iş yükü önemli ölçüde artmaktadır. Bilişsel Davranışçı Terapiye dayanan bu yapılandırılmış rehber; hem uzmanların iş yükünü hafifletmede hem de Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) gibi kritik bir ruh sağlığı sorununa kanıta dayalı ve etkili bir biçimde müdahale edilmesinde temel bir başvuru kaynağı olacaktır.

Bu programın geliştirilmesinde ve deneysel etkililiğinin ortaya konulmasında, çalışmaya gönüllü olarak katılan depremzedelerin çok değerli katkıları olmuştur. Üç farklı ilde yürütülen uygulamalarda görev alan proje bursiyerleri Ezgisu Güneş, Ebrar Nacar ve Simge Yunus, sürecin başarıyla tamamlanmasında büyük pay sahibidir. Programın tasarım aşamasından, yani proje yazımının en başından itibaren birlikte çalıştığımız yüksek lisans öğrencim Ezgisu Güneş'in, proje bursiyerimiz Rüveyda Yegen'in ve proje ekibinde yer alan Doç. Dr. Ahmet Buğa ile Doç. Dr. İdris Kaya'nın katkıları son derece kıymetlidir. Projenin başarıyla hayata geçirilmesinde emeği geçen herkese içtenlikle teşekkür ederim. Bu kitabın zorlu saha koşullarında büyük bir özveri ile çalışan ruh sağlığı uzmanları için yol gösterici bir kitap olmasını temenni ediyorum.

Proje Yürütücüsü

Prof. Dr. Ali ÇEKİÇ

Gaziantep, 2026

İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM

Travma Sonrası Stres Bozukluğunda Bilişsel Davranışçı Müdahaleler	1
---	---

2. BÖLÜM

Travma Sonrası Stres Bozukluğu için Bilişsel Davranışçı Terapi Temelli Müdahale Programı	5
--	---

3. BÖLÜM

Müdahale Programı Ekleri	48
<i>EK-1 TSSB BELİRTİLERİ GÖRSELLER</i>	49
<i>EK-2 ALTERNATİF ETKİNLİK</i>	53
<i>EK-3 SİYAH-BEYAZ ŞAPKA</i>	57
<i>EK-4 KELİME LİSTESİ</i>	58

4. BÖLÜM

MÜDAHALE PROGRAMI KATILIMCI EL KİTAPÇIĞI	60
KAYNAKLAR	90

1. BÖLÜM

TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞUNDA BİLİŞSEL DAVRANIŞCI MÜDAHALELER

Ülkemiz coğrafi konumu itibari ile Asya ve Avrupa anakaralarının kesişimde yer almaktadır. Bu durum hem Asya Avrupa arasındaki göç yollarının merkezinde yer almasına hem de jeolojik olarak oldukça hareketli bir yer olmasına yol açmaktadır. Türkiye bu açıdan yakın ve uzak coğrafyalarda yaşanan savaşlar, iklim değişiklikleri ve politik krizlerin etkisi ile doğrudan ya da Avrupa Birliği gibi ülkelere ulaşmak amacıyla dolaylı göçe sıkça maruz kalmaktadır (Zengen, 2022). Bu tür göçler bireyler üzerinde pek çok soruna yol açabildiği gibi ciddi anlamda psikolojik problemlere de yol açabilmektedir (Bilici, 2018). Türkiye sahip olduğu jeolojik konumu nedeniyle tam anlamıyla bir deprem ülkesidir. Ülkemizde çok sayıda deprem olmakta ve bu depremler büyük yıkımlara yol açabilmektedir Görür, N. (2023). Ülkemizde hem çok sayıda deprem olması hem de bu depremlerin büyük yıkımlara neden olması dolayısıyla psikolojik etkileri de oldukça fazla olmaktadır (Nacar, 2025). Deprem gibi travmatik yaşam olaylarının başlıca psikolojik sonucu Travma Sonrası Stres Bozukluğudur (TSSB). TSSB, gerçek bir ölüm veya ölüm tehdidi, ciddi yaralanma veya cinsel bir saldırıya maruz kalma sonrası bireylerin verdikleri tepkisel bir kaygı bozukluğu olarak tanımlanmaktadır (APA, 2023). DSM-5 TSSB belirtilerini 4 grupta toplamıştır (Kring, vd., 2017; APA, 2022). Bunlar:

1. İstem dışı travmatik olayın yeniden deneyimlenmesi: Travmaya ilişkin tekrarlayıcı anılar ve kabuslar olabilir.
2. Olayla ilgili uyarılardan kaçınma: Örneğin depremde enkaz altında kalan bir depremzede kapalı mekanlarda uyumakta zorlanabilir.
3. Travma sonrası diğer duygu durum ve bilişsel değişimler: Travmatik olayın önemli bölümlerini hatırlayamama, olaya dair kendini veya başkalarını suçlama, aktivitelere karşı azalan ilgi, insanlardan uzaklaşma isteği.
4. Artan uyarılmışlık ve tepkisellik belirtileri: Sinirlilik hali, saldırgan davranışlar, kendine zarar verici davranışlar, aşırı tetikte olma veya ürkme hali.

TSSB’de bu belirtiler travmatik olayın hemen sonrasında başlamakta ve müdahale edilmediğinde uzun yıllar boyunca sürebilmektedir. TSSB’nin ortaya çıkmasında etkili olan travmatik olaylar insan eliyle olabileceği gibi doğal yollarla da olabilmektedir. Örneğin Şimşek, Eftelioğlu ve Özatalay (2011) cinsel istismara mağduru çocuklar ve ailelerini inceledikleri araştırmada cinsel saldırıya uğrayan çocukların %64’ünde, annelerinin ise %75’inde TSSB tanısı rapor etmişlerdir. Cinsel saldırıya maruz kalan üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada ise bu oran %20 olarak bulunmuştur (Gomez, 2021). Farklı araştırmalarda cinsel saldırı sonrası kadınlarda TSSB görülme oranının %30 ile %94 arasında değiştiği, üstelik tedavi edilmeyen TSSB’nin bir yıl sonra bile devam ettiği görülmektedir (Jina ve Thomas, 2013). Filistinli çocuklarla yapılan bir çalışmada ölüm, silahlı yaralanma ve bombalama gibi savaş olaylarına maruz kalan çocuklarda TSSB belirtisi olan çocukların %41 olduğu bulunmuştur. 2008 yılında yapılan bu araştırma TSSB’nin tedavi edilmediğinde uzun yıllar boyunca devam ettiğini ve bireylerin ruh sağlıkları üzerinde yıkıcı bir etkiye sahip olduklarını göstermektedir. Ciddi yaralanmalarla sonuçlanan trafik kazasına karışmış 42 kişi üzerinde yapılan bir başka çalışmada travmatik olayın üzerinden geçen 1, 3, 6, 9 ve 12 aylık sürelerde yapılan ölçümlerde TSSB belirtileri varlığını sürdürmüştür (Ursano, vd., 1999).

TSSB’ye yol açan travmatik deneyimler trafik kazası, savaş ve cinsel saldırı gibi insan eliyle yapılan şeyler olabileceği gibi deprem, sel, volkanik patlamalar ve heyelan gibi doğal nedenlerden de kaynaklanabilmektedir. Ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada depremden altı hafta sonra katılımcıların %21.7’sinde TSSB belirtilerini göstermeye devam etmişlerdir (Hsu, Chong, Yang ve Yen, 2002). Üstelik araştırmalar bu etkinin