



Değerli Anne Babalar,

Deprem gibi doğal afetler yetişkinler ve çocuklar üzerinde doğrudan ya da medya ve iletişim araçları ile dolaylı olarak travmatik etkiler bırakabilir. Bu tip yaşantılardan geçen çocukların ve yetişkinlerin yeniden hayata tutunabilmeleri ve içlerindeki güce ulaşabilmeleri için desteğe ihtiyaçları olabilir. Psikososyal destek, özellikle felaket ve krizlerden sonra kişilerin yeniden toparlanmalarını, yaşamlarını yeniden yapılandırmalarını ve sosyal bağlarını yeniden kurabilmelerini sağlayan destektir.

Deprem, sel, yangın, trafik kazası, ölüm gibi travmatik bir olay karşısında, yetişkinler gibi çocuklar da duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkiler verebilirler. Bu tepkiler travma yaşayan kişilerde görülen normal tepkilerdir ve bazen çok şiddetli olabilmektedir. Aslında travmatik bir olay sonrasında hem çocukların hem de yetişkinlerin gösterdikleri tepkiler arasında pek çok benzerlik bulunmaktadır.

Çocuklarımız yaşantıları ve duyguları hakkında ebeveyni ile iletişim kurabildikleri zaman kendilerini daha iyi hissederler. Bir çocuğumuz davranış problemi sergiliyorsa bu, bir bütün olarak ailenin de kendisini iyi hissetmediğinin ya da ailede her şeyin yolunda gitmediğinin işareti olabilir. Sizler öğrencilerimizle bizden daha fazla birlikte olduğunuz için çocuğu rahatsız eden şeyin ne olduğunu ve ona nasıl yardım edeceğimizi daha iyi anlamada bize yardımcı olabilirsiniz.

Yaşanan zorluklar nedeniyle sizler de kendinizi çaresiz ve olaylar üzerindeki kontrolü kaybetmiş gibi hissedebilirsiniz. Çocuklarınızın yaşamındaki rolünüzün önemini hatırlayarak ve ebeveyn olarak daha etkili olmanıza yardımcı olacak bazı bilgileri bu kaynaktan okuyarak bu sürecin yönetimi ile ilgili bir yol haritası çıkarabilirsiniz. Siz iyi olmazsanız çocuklarımız da olmaz.

Bu bültende edineceğiniz bilgilerle güçlenmenizi ve çocuklarınıza daha iyi destek olmanızı umuyoruz.

Travma nedir?

Travma, gerçek bir ölüm veya ölüm tehdidinin bulunduğu, ağır yaralanmanın veya fiziksel bütünlüğe yönelik bir tehdidin ortaya çıktığı ve kişinin kendisinin yaşadığı ya da şahit olduğu olaylar travmatik yaşantılar olarak tanımlanmaktadır. Yani travma, yaşamımız için, vücudumuzun bütünlüğü için, sevdiğimiz için, yaşam ve değer sistemlerimiz için ciddi tehdit içeren olağandışı her türlü olaydır.

Travma dendiğinde genellikle fiziksel yaralanmaları anlarız. Ancak deprem gibi bir afet sonrasında insanlar aynı zamanda psikolojik travma da yaşayabilirler. Genel olarak «psikolojik travma», korkutucu ya da zarar verici olaylar karşısında insanların gösterdikleri tepkiler için kullanılır.

TRAVMA SONRASI STRES TEPKİLERİ

Travma anı ile ilgili sahneler tekrar yaşanır.

Bu düşünce ve görüntüler, kişinin hatırlamayı isteyip-istememesinden bağımsız olarak, deprem esnasında olup bitenler hakkında aklına gelen anılardan oluşur. Genellikle de o anın en acı ve sıkıntı verici olan bölümleri akla gelir. Bazı kişiler kafalarında sanki bir kamera varmış ve filmi geriye sarmış gibi hissettiklerini ve deprem görüntülerinin yanı sıra, ses ve koku da duyduklarını, hatta zemin sallanıyormuş gibi hissettiklerini söylerler. Çocuklar bazen farkında olmadan travmatik olayları hatırlatan oyunlar oynarlar. Kabuslar da travmatik olayı yeniden yaşamanın tipik bir örneğidir. Bunları hissetmek son derece normaldir.

Beden, tehlike hala devam ediyormuş gibi fiziksel tepkiler verir.

Travmatik olaylar insan bedeni ve zihni açısından bir şoktur ve aşırı fizyolojik uyarılmaya yol açabilir. Genel bir sinirlilik ve gerginlik hissini yanı sıra kolaylıkla ürkme, diken üstünde olma, dikkat dağınıklığı, belirli bir konu üzerinde yoğunlaşamama ve uyku sorunları görülebilir. Bu kişiler, deprem anını anımsatan herhangi bir ses, görüntü ve kokuya karşı yeniden deprem oluyormuş gibi hissedebilir ve çok şiddetli tepkiler verebilirler. Bazı kişiler daha kolay sinirlendiklerini, ortada görünür bir neden yokken aniden korktuklarını, kendilerini allak bullak olmuş hissettiklerini belirtebilirler. Bu fizyolojik tepkiler, kas ağrısı, sırt veya karın ağrısına da neden olabilmektedir.

Travmatik olayla ilgili duygu ve düşüncelerden kaçınılır.

Bu durum, genel bir uyuşukluk hissi ya da çevredeki insanlardan kopma (kimseyle görüşmek istememe, arkadaş-akraba ziyaretlerine gitmeme), depremi yaşadığı ortama girmek istememe şeklindedir. Hem sizler hem de çocuklarınız eskiden hoşlandığınız şeyleri artık yapmak istemiyor olabilirsiniz.

TRAVMATİK OLAYLARLA BAŞA ÇIKMADA AİLELERE ÖNERİLER

Sıcaklık, destek ve karşılıklı iletişim sağlandığı takdirde, çocukların büyük bir çoğunluğunun stresle daha iyi başa çıkabildikleri bilinmektedir.

Stres yaratan durumu kabul etme

Stresle başarılı bir şekilde başa çıkabilen aileler, problemin varlığını inkar etmekten ziyade onunla doğrudan yüzleşirler. Ailede sorunlarla başa çıkmak ve problemleri çözmek için gösterilen aktif çabaların, sorunlardan kaçınmaktan veya bunların kendiliğinden çözülmesini beklemekten çok daha fazla işe yaradığı bilinmektedir.

Aile içinde birlik ve şefkat olması

Travmatik bir olay, ailedeki her bireyi değişik şekilde etkilemekte ve ailenin bu güçlüklerin üstesinden gelebilmesi ve normal yaşama geri dönebilmesi için tüm aile bireylerinin bir ekip olarak hep birlikte uğraşması gerekmektedir. Aile üyeleri bu zorlayıcı dönem boyunca aile içinde bir birlik beraberlik ruhu yaratmalı, birbirlerine karşı sabırlı ve hoşgörölü olmalıdırlar. Aile üyeleri birbirlerini destekler ve teşvik ederlerse stres yaratıcı olayların üstesinden daha kolay gelebilirler. Stresle daha iyi başa çıkan ailelerin birbirlerine sevgi ve şefkatle davrandıkları bilinmektedir. Bazen anne-babalar çocuklarının iyiliğini düşünerek travmatik bir olaydan sonra çocuklarını bir süreliğine akraba veya tanıdığıın yanına göndermek isteyebilirler ancak aslında önemli olan aile bireylerinin mümkün olduğunca birlikte kalmasıdır.

Aile içinde açık ve etkili iletişim

Stresle olumlu bir şekilde başa çıkabilen aileler genellikle birbirleriyle açık ve etkili bir şekilde iletişim kurabilen ailelerdir. Bu, zor duyguları aile üyeleriyle paylaşabilmeyi ve gerektiğinde onlardan yardım ya da destek isteyebilmeyi de içermektedir. Açık iletişim aynı zamanda aile üyelerinin birbirini dinlemesini ve birbirlerini anladıklarını göstermelerini de gerektirir.

Dinleyin

Çocuklarınız için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri onları dinlemektir. Çocuğunuzu dinleyin, soru sormalarına izin verin ve görüşlerine saygı gösterin. Çocuklarla karşılıklı konuşmak, onlarla sohbet etmek çocukların yaşadıkları bu zorlu süreci atlatmaları için en sağlıklı ve doğal yoldur.

Normalleştirin

Çocuklarınızın kaygı ve korku gibi yaşadıkları duyguları size anlatmalarına izin verin. Ancak onları özellikle deprem hakkında konuşmak için zorlamayın. Sadece dinleyin ve anlayış gösterin. Uygun bir zamanda, deprem sonrası yaşanan duyguların normal olduğunu anlatın.

Rahatlatın

Çocukların güvende olduklarını hissetmek için sizin yardımınıza ihtiyaçları vardır. Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların toparlanmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz. Çocuğunuza samimi bir şekilde onu sevdiğinizi söyleyin. Sevildiklerini ve değer verildiklerini hissettiklerinde çocuklar daha umutlu olurlar.

Güven verin

Gerçekçi bir şekilde artık güvende olduklarına dair çocuklarınıza moral verin. Çocukların bu konudaki şüphe ve endişelerini giderin. Hem sizin hem de diğer yetişkinlerin meydana gelebilecek bir tehlikeden onları korumak için gerekli önlemleri aldığınızı hatırlatın.

Takdir edin

Deprem gibi zorlu olaylarda çocuklar, dikkatli ve düşünceli davranma, cesaretli olma ve umut gibi güçlü yönlerini açığa çıkarırlar. Özellikle bugünlerde çocuklarınızın çaba, kararlılık, fedakârlık ve sevgi göstermek gibi olumlu davranışlarını gördükçe, bu davranışları için onları takdir edin. Çocuklarınızı övmeniz, iyi ve olumlu davranışları yeniden yapmak için onları cesaretlendirir ve kendilerine olan güvenin artmasını sağlar.

Koruyun

Çocuklar için günlük rutinleri korumak çok önemlidir. Bu nedenle çocuklarınızın yemek ya da uyku saatlerinin değişmemesine mümkün olduğunca özen gösterin. Okula zamanında gitmelerini, online derslere zamanında girmelerini sağlayın. Okul arkadaşları ve öğretmenlerle kurulan sağlıklı ilişkiler, önemli bir sosyal destek sağlar ve çocukların daha kolay toparlanmasına yardım eder.

Sorularına yanıt verin

Çocuğa, konu ile ilgili soru sorması için fırsat verin, sorduğu sorulara da elden geldiğince doğru cevaplar verin. Eğer cevabı bilmiyorsanız bunu da belirtin. Çocuk, sık sık kendi ölümüyle ve sizin ölümünüzle ilgili sorular sorabilir. Bu sorulara da doğru yanıtlar vermek önemlidir. Çocuklara «herkesin bir gün öleceği, ama şu anda bunu düşündürecek bir neden olmadığı» anlatılmalıdır. Güven içinde olduğu ve yalnız olmadığına dair çocuk rahatlatılmalıdır.

- Aile ve arkadaşlarıyla duygularını paylaşmalarına ve ifade etmelerine yardım edin.
- Kabul, hoşgörü ve destek gösterin.
- Gündelik faaliyetlere katılmalarını ve spor yapmalarını teşvik edin.
- Okul başarılarıyla ilgili beklentilerinizi azaltın.

Uzmana başvurun

Çocuğunuz deprem sonrasında aşırı panik olma, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gösteriyorsa, sürekli deprem hakkında düşünüyor ve konuşuyorsa, gittikçe daha fazla içine kapanıyorsa bir ruh sağlığı uzmanına ihtiyacı olabilir. Bu gibi durumlarda okuldaki rehber öğretmene mutlaka bilgi verin.

Kendinizi İhmal Etmeyin

Deprem sonrasında kendinize yardımcı olabilmeniz için de bazı önerilerde bulunacağız. Bu öneriler, yaşadığınız psikolojik travmanın üstesinden gelmeniz ve toparlanmanızda size yardımcı olabilir.

Sağlığınıza önemseyin

Kendinize bakmayı ihmal etmeyin. Düzenli beslenmeye ve yeterince dinlenmeye (uyuyamasanız bile) özen gösterin. Mümkünse spor yapın. Unutmayın ki fiziksel sağlık ve ruh

sağlığı birbiriyle yakından ilişkilidir. Fiziksel sağlığınıza dikkat etmek ruh sağlığınızı da korur. Bu nedenle, normal zamanda aldığınızdan daha fazla çay, kahve, asitli içecekler, şeker ve nikotin tüketmeyin; çünkü bunlar bedeninizde var olan stresi, gerilimi ve kaygıyı artırır.

Kendinize zaman verin

Deprem sonrası oldukça stresli bir dönemden geçiyorsunuz ve bu sürede yaşadıklarınıza yönelik yoğun duygusal tepkiler ortaya çıkabilir. Çevrenizde olup bitenleri anlamak için kendinize zaman verin. Duyularınızı bastırmayın ama aynı zamanda güçlü yanlarınızı da hatırlayın. Unutmayın ki zor şeyler yaşasanız da bunların üstesinden gelebilir ve çözüm bulabilirsiniz.

Günlük yaşantınıza devam etmeye çalışın

Bir afet sonrasında günlük rutin işlerinize dönmek biraz zaman alabilir ancak deprem öncesindeki günlük işlerinize dönebilmek için çaba harcamalısınız. Eskisi gibi aynı saatlerde yemeğinizi yemek ya da uyumak ve işe gitmek gibi.

Akraba ve arkadaşlarınızla zaman geçirin

Deprem sonrasında yakınlarınızla, arkadaşlarınızla ya da sevdiklerinizle bir araya gelmek ve onlarla vakit geçirmek oldukça yararlı ve önemlidir. Güvendiğiniz ve birbirinize her zaman destek olduğunuz kişilerle düzenli olarak iletişim kurmaya devam edin. Zaman zaman içinizden gelme bile onlarla yaşadıklarınız hakkında konuşun. Bazen yalnız kalmak istemeniz oldukça normaldir ancak kendinizi sevdiklerinizden uzaklaştırıp izole etmeyin.

Duygu ve düşüncelerinizi paylaşın

Sizi anlayabildiğini düşündüğünüz diğer insanlara deprem anında ve sonrasında yaşadıklarınızı anlatın. Yaşadıklarınız hakkında konuşurken, olaylarla birlikte, izlenimlerinizden, dşncelerinizden ve duygularınızdan da bahsedin. Birileriyle konuşmak, deprem sonrası toparlanmaya ve olup biteni daha iyi anlamanıza yardımcı olur.

Yaşadıklarınızı yazmayı deneyin

şayet deprem sonrasında yaşadıklarınızı birileriyle konuşmaya hazır değilseniz, bunları kaleme almanın da oldukça yararlı olduğu bilinmektedir. Yaşadıklarınızı yazarken sadece olayları değil, duygu ve düşüncelerinizi de yazmak size yarar sağlar.

Ani kararlar almayın

Deprem gibi afetler; dünyaya, yaşama, geleceğe, amaçlarımıza ve ilişkilerimize yönelik duygu ve düşüncelerimizi sarsabilir. Bu yüzden, deprem sonrasında yaşamınızı bütünüyle değiştirecek ani kararlar vermeyin. Yaşadıklarınızı değerlendirirken sabırlı olun. Yaşamınızla ilgili ani bir karar vermeden önce mutlaka sevdiğiniz ve güvendiğiniz insanlarla konuşarak yaşadıklarınızı yeniden değerlendirmeye çalışın.

Uzmana başvurun

Genel bir kural olarak, yaşadığınız deprem travmasıyla başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız psikolojik yardım almak oldukça gerçekçi ve doğru bir yaklaşımdır. Özellikle;

- Deprem sonrası tepkilerde zamanla herhangi bir azalma olmuyorsa,
- Bu davranışların sıklığı ve şiddeti giderek artıyorsa,
- Bu tepkiler sizin günlük hayatınızı (ailenizi ve işinizi) ciddi şekilde olumsuz etkiliyorsa,
- Bir nedeni olmaksızın, çok yoğun korku ve endişe yaşıyorsanız,
- Aşırı kaygı ve panik belirtileri gösteriyorsanız (nefessiz kalma, sık sık titreme ve baş dönmesi, kalp atışının sürekli hızlanması, yüksek tansiyon, aşırı irkilme tepkileri vb.),
- Geleceğe ve sevdiklerinize dair yoğun endişe ve umutsuzluk hissediyorsanız,
- İstemediğiniz hâlde sürekli deprem ile ilgili yaşadıklarınız gözünüzde canlanıyorsa zaman kaybetmeden bir ruh sağlığı uzmanı ile görüşünüz.

Kaynakça: Milli Eğitim Bakanlığı / UNICEF psikososyal okul projesi travma sonrası normal tepkiler Psikoeğitim El Kitabı. Milli Eğitim Bakanlığı / Aileler için çocuklara yardım kılavuzu.