

# DEPREM VE PSİKOLOJİK TRAVMA

## AİLELER İÇİN ÇOCUKLARA YARDIM REHBERİ



### DEPREM VE PSİKOLOJİK TRAVMA

Travma denildiğinde 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.

Psikolojik travma tepkileri, yaşanan depremin hemen ardından ortaya çıkabileceği gibi gecikmeli olarak sonraki zamanlarda da ortaya çıkabilir. Psikolojik travma tepkilerinin şiddeti ve yoğunluğu kişiden kişiye değişiklik gösterebilir. Aşağıda bir afet sonrasında çocuklarda görülebilecek ortak psikolojik travma tepkileri sunulmaktadır.

### 5 YAŞ VE ALTINDAKİ ÇOCUKLARIN TEPKİLERİ

- » Güvendiği yetişkinlerin yanından hiç ayrılmama
- » Sürekli ağlamak ya da ağlamaklı olma
- » Kendini huzursuz, sinirli, korkmuş, tedirgin hissetme ya da vurdumduymaz tavırlar gösterme
- » Öfke nöbetleri geçirme » Aşırı ürkeklik ya da korkuların başlaması (yalnız kalma, karanlık, hayaletler vb.)
- » Karın ağrısı, baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler » Oyunlarda sürekli depremi canlandırma/yaşama
- » Önceden görülmeyen aşırı hareketlilik, çabuk sıkılma, tırnak yeme, parmak emme, alt ıslatma, çok konuşma ya da seçici konuşmazlık, hiç konuşmama » Uyku ve yemek düzeninde değişiklikler yaşama

### 6-11 YAŞ ARASINDAKİ ÇOCUKLARIN TEPKİLERİ

- » Okulda çeşitli problemler yaşama
- » Arkadaşlarından ve aktivitelerden uzaklaşma/içe kapanma
- » Kendini huzursuz, sinirli, korkmuş, tedirgin hissetme ya da vurdumduymaz tavırlar gösterme
- » Aşırı alıngan, sinirli ya da kavgacı olma » Belirgin korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme, oyununu oynama
- » Karın ağrısı, baş ağrısı, mide bulantısı gibi fiziksel şikâyetler » Uyku ve yemek düzeninde değişiklikler yaşama



# DEPREM VE PSİKOLOJİK TRAVMA

## AİLELER İÇİN ÇOCUKLARA YARDIM

### REHBERİ



#### 12-17 YAŞ ARASINDAKİ ÇOCUKLARIN TEPKİLERİ

- » Çeşitli okul problemleri yaşama (öğrenmede güçlük, dikkatini toparlayamama vb.)
- » Depremi hatırlatıcı yerlerden ya da kişilerden kaçma
- » Deprem hakkında konuşmaktan kaçma
- » Tütün, alkol ya da madde kullanmaya başlama
- » Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, sürekli yalnız kalma isteği
- » Sevdiği şeylerden artık zevk almama
- » Suçluluk ve öfke duygularıyla birlikte sosyal ilişkilerde kavgalar yaşama ya da yaşanan olayı yok sayma
- » Uyku ve yemek düzeninde değişiklikler yaşama (uykuya dalmakta güçlük, iştahsızlık, daha fazla yeme isteği, kâbuslar görme vb.)

## DEPREM SONRASI ÇOCUKLARINIZA YARDIMCI OLMAK İÇİN ÖNERİLER

**DİNLEYİN**

**ÇOCUKLARLA KARŞILIKLI  
KONUŞMAK, ONLARLA SOHBET  
ETMEK, BİRLİKTE RESİM  
YAPMAK YA DA OYUN  
OYNAMAK ÇOCUKLARIN  
YAŞADIKLARI BU ZORLU SÜRECİ  
ATLATMALARI İÇİN EN  
SAĞLIKLI VE DOĞAL YOLDUR**

# DEPREM VE PSİKOLOJİK TRAVMA

AİLELER İÇİN ÇOCUKLARA YARDIM  
REHBERİ

**NORMALLEŞTİRİN**

ÇOCUKLARINIZIN KAYGI VE KORKU  
GİBİ YAŞADIKLARI DUYGULARI SİZE  
ANLATMALARINA İZİN VERİN. ANCAK  
ONLARI ÖZELLİKLE DEPREM  
HAKKINDA KONUŞMAK İÇİN  
ZORLAMAYIN. SADECE DİNLEYİN VE  
ONLARA ANLAYIŞ GÖSTERİN. UYGUN  
BİR ZAMANDA, DEPREM SONRASI  
YAŞANAN DUYGULARIN NORMAL  
OLDUĞUNU ANLATIN.

ÇOCUKLARIN GÜVENDE OLDUKLARINI  
HİSSETMEK İÇİN SİZİN YARDIMINIZA  
İHTİYAÇLARI VAR. HER ZAMANKİNDEN  
BİRAZ DAHA FAZLA İLĞİ, YAKINLIK VE  
ŞEFKAT GÖSTEREREK ÇOCUKLARIN  
TOPARLANMASINA BÜYÜK KATKI  
SAĞLAYABİLİRSİNİZ. ÇOCUĞUNUZA  
SAMİMİ BİR ŞEKİLDE ONU SEVDİĞİNİZİ  
SÖYLEYİN. SEVİLDİKLERİNİ VE DEĞER  
VERİLDİKLERİNİ HİSSETTİKLERİNDE  
ÇOCUKLAR DAHA MUTLU VE UMUTLU  
OLURLAR.

**RAHATLATIN**

# DEPREM VE PSİKOLOJİK TRAVMA

AİLELER İÇİN ÇOCUKLARA YARDIM  
REHBERİ



GERÇEKÇİ BİR ŞEKİLDE ARTIK GÜVENDE  
OLDUKLARINA DAİR ÇOCUKLARINIZA  
MORAL VERİN. ÇOCUKLARIN BU  
KONUDAKİ ŞÜPHE VE ENDİŞELERİNİ  
GİDERİN. HEM SİZİN HEM DE DİĞER  
YETİŞKİNLERİN MEYDANA GELEBİLECEK  
BİR TEHLİKEDEN ONLARI KORUMAK İÇİN  
GEREKLİ ÖNLEMLERİ ALDIĞINIZI  
HATIRLATIN

DEPREM GİBİ ZORLAYICI YAŞAM  
OLAYLARINDA ÇOCUKLAR,  
DİKKATLİ VE DÜŞÜNCELİ  
DAVRANMA, CESARETLİ OLMA  
VE UMUT GİBİ GÜÇLÜ  
YÖNLERİNİ AÇIĞA ÇIKARIRLAR.  
ÖZELLİKLE BUGÜNLERDE  
ÇOCUKLARINIZIN OLUMLU  
DAVRANIŞLARINI GÖRDÜKÇE  
BU DAVRANIŞLAR İÇİN ONLARI  
TAKDİR EDİN

TAKDİR EDİN

VAKİT GEÇİRİN

BİR AFET SONRASINDA ÇOCUKLARLA  
BİRLİKTE RAHATLATICI,  
EĞLENCİLİ BİR ŞEYLER YAPMAK YA DA  
ONLARLA OYUNLAR  
OYNAMAK SİZE ÖNCELİKLİ İHTİYAÇ  
OLARAK GELMEYEBİLİR.  
ANCAK ÇOCUKLARIN DEPREM  
SONRASINDA YENİDEN  
TOPARLANMALARI İÇİN ONLARLA  
BİRLİKTE HOŞÇA VAKİT GEÇİRECEK  
AKTİVİTELER YAPMAK OLDUKÇA  
ÖNEMLİ VE GEREKLİDİR

# DEPREM VE PSİKOLOJİK TRAVMA

AİLELER İÇİN ÇOCUKLARA YARDIM  
REHBERİ

ÇOCUKLAR İÇİN GÜNLÜK  
RUTİNLERİNİ, DÜZENLERİNİ  
KORUMAK ÇOK  
ÖNEMLİDİR. BU NEDENLE  
ÇOCUKLARINIZIN YEMEK,  
OYUN, DERS KURS YA DA  
UYKU SAATLERİNİN  
DEĞİŞMEMESİNE MÜMKÜN  
OLDUĞUNCA ÖZEN  
GÖSTERİN.

**KORUYUN**

**İHMAL ETMEYİN**

DEPREM SONRASINDA ÖNCELİKLE  
SİZİN TOPARLANMANIZ ÇOCUKLAR  
İÇİN EN ÖNEMLİ YARDIMLARDAN  
BİRİDİR. YAŞADIKLARINIZLA BAŞ  
ETMEK İÇİN MÜMKÜNSE KENDİNİZE  
ZAMAN AYIRIN VE SAĞLIĞINIZA  
DİKKAT EDİN. YAŞADIKLARINIZI  
YAKINLARINIZLA PAYLAŞIN YA DA  
DİĞER YETİŞKİNLERLE KONUŞUN,  
GEREKİRSE BİR UZMANDAN YARDIM  
ALIN.

**UZMANA BAŞVURUN**

ÇOCUĞUNUZ DEPREM SONRASINDA  
AŞIRI PANİĞE KAPILMA, AĞLAMA  
NÖBETLERİ, SÜREKLİ UYKU  
SORUNLARI YA DA YOĞUN  
DAVRANIŞ SORUNLARI GİBİ  
TEPKİLER GÖSTERİYORSA BİR RUH  
SAĞLIĞI UZMANINA İHTİYACI  
OLABİLİR. BU GİBİ DURUMLARDA  
OKUL REHBERLİK VE PSİKOLOJİK  
DANIŞMA SERVİSİNE, REHBERLİK  
VE ARAŞTIRMA MERKEZLERİNE YA  
DA RUH SAĞLIĞI UZMANLARINA  
BAŞVURUN.