

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.