

ÇOCUKLAR İÇİN DEPREM SONRASI PSİKOLOJİK BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

Deprem yaşantıları, kişinin fiziksel ve zihinsel bütünlüğünü sarsan travmatik olaylar arasındadır. Kahramanmaraş merkezli 6 Şubat 2023 tarihinde gerçekleşen iki büyük deprem sonrasında, geniş bir bölgede pek çok çocuk depremden doğrudan etkilenmiştir. Yakınları depremi doğrudan yaşamış olan, deprem dolayısıyla yakınlarını kaybetmiş olan ve yanı sıra medya araçları yoluyla deprem haberlerine ve görüntülerine maruz kalmış olan çocuklar ise dolaylı olarak aktif bir biçimde depremden etkilenmiştir.

Deprem gibi doğa olaylarından kaynaklanan afetlere doğrudan ya da dolaylı olarak maruz kalmak çocuklar için zorlayıcı bir deneyimdir. Bu olay karşısında çocuklar gelişim dönemlerine ve olayın etkisinin büyüklüğüne bağlı olarak çeşitli tepkiler gösterebilir. Bu tepkiler, baş etme kapasitesini aşan ve iyilik halini zorlayan anormal durumlara verilen normal tepkilerdir.

Verilen tepkiler çeşitli olsa da içlerinden bazıları yaygın olarak ortaya çıkmaktadır. Bu tepkileri; okul öncesi, okul dönemi ve ergenlik döneminde görülebilecek tepkiler olarak sınıflandırabiliriz:



Fiziksel Tepkiler:

Bazı fiziksel belirtiler tüm yaş gruplarında görülmekle birlikte, gruplanacak olursa;

Okul öncesi dönemdeki çocuklarda vücutta ağrı ve baş dönmesi,

Okul dönemi çocuklarında mide bulantısı, baş dönmesi, strese bağlı duyma görme bozuklukları,

Ergenlerde iştahsızlık, vücutta ağrı gibi fiziksel şikayetler.



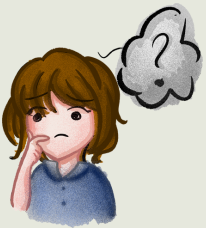


Duygusal ve Davranışsal Tepkiler:

Okul öncesi dönemdeki çocuklarda kaygı, şaşkınlık, uyku problemleri (örn., uyku terörü, kabuslar), davranış ve becerilerde gerileme (örn., parmak emme, yatağı ıslatma, tuvalet eğitimini yitirme, yeme-içme, giyinme becerilerini kaybetme), oyunların içeriğinin travmatik olayla ilgili olması, travmatik olay anının tekrar tekrar sergilendiği oyunlar oynama, ağlama krizleri, aşırı sinirlilik, saldırganlık, hiperaktif davranışlar gösterme, karanlıktan korkma, aniden ağlama krizlerine girme,

Okul dönemi çocuklarında değişikliklere uyum sağlamakta zorluk, suçluluk, güven duygusunun zedelenmesi, travmatik olayla aşırı meşguliyet, oyunlarda şiddet ve saldırganlık, uyku bozuklukları, kabuslar, yaşından daha küçükmüş gibi davranma, konuşmada bozulmalar, öfke, saldırganlık, dikkat ve odaklanma problemleri, okul başarısında düşme, doğa olaylarından (örn., yağmur, şimşek) korkmaya başlama, seslere karşı duyarlılık, dikkat çekmek için yapılan davranışlar,

Ergenlerde uyku bozuklukları, karanlık korkusu, kabuslar, madde kullanımına eğilim, intihar ve kendine zarar verme eğilimleri, duyguları dışa vurmada zorluk, sorumlulukları yerine getirmede zorluk, depresif belirtiler.



Bilişsel Tepkiler:

Okul öncesi dönemdeki küçük çocuklarda kafa karışıklığı, (medya araçları aracılığıyla) olayın görüntülerine tekrar maruz kalındığında olay yeniden oluyormuş gibi yaşama, bilişsel becerilerde bir önceki döneme geri dönme, bazı öğrenilmesi beklenen bilişsel becerilerde gecikmeler, olay hakkında tekrarlı ve istemsizce akla gelen rahatsız edici görüntüler, nerede olduğunu algılayamama,

Okul dönemi çocuklarında ise bu ve benzeri belirtilere ek olarak, derslerine odaklanmada güçlük, dikkat sorunları, bilişsel becerilerde bir önceki döneme geri dönme, bazı öğrenilmesi beklenen bilişsel becerilerde gecikmeler, olay hakkında tekrarlı ve istemsizce akla gelen rahatsız edici görüntüler, zaman ve yer algısında bozulmalar,

Ergenlerde bu tepkilere ek olarak, istemsiz düşünceler ve imgeler, soyut düşünme becerisinin zayıflaması ve çeşitli bellek sorunları (olayın önemli bazı parçalarını hatırlayamama gibi) gözlenebilir.



Sosyal/Kişilerarası Tepkiler:

Okul öncesi dönemi çocuklarda çevreye ilgisizlik, çekingenlik, bakım veren kişiden ayrılamama,

Okul dönemi çocuklarda içe kapanma, kendini çevreden soyutlama, akranlarla iletişime geçmek istememe, okula dönmekte zorlanma, okula gitmek istememe, ayrılık anksiyetesi,

Ergenlik dönemindeki çocuklarda toplumdandan kaçma, yalnızlık.



Kayba Verilen Tepkiler:

Deprem gibi doğa olayları sonucu oluşan afetlere doğrudan ya da dolaylı olarak maruz kalma durumuna, çocukların yaşadığı kayıp yaşantıları (örn., bir yakınını kaybetme) da eşlik edebilir. Kayıplar karşısında çocuklar çeşitli tepkiler gösterebilir. Bunlar;

Okul öncesi dönemde iki ya da üç yaşından önce, hayatlarında bir şeyin eksik olduğunu hissetme, yarım kalmış hissetme, kaybettiği kişinin hayali imgesini yaratma ve bu hayali sürdürmeye çalışma. İki ya da üç yaşındaki çocuklarda ölüm kavramından bir şeyler anlama ancak kaybedilen kişiye ulaşmak isteme (Babamın bir daha gelmeyeceğini söylediniz ama onu telefonla aramak istiyorum gibi),

Okul dönemi çocuklarında beş ile on yaş arasında, ölen kişinin geri geleceğini düşünme ve ölümü geçici bir şey olarak görme, kendisinin ölebileceğini idrak edememe, on yaşından sonra ise ölümün bir son olduğunu daha gerçekçi olarak kavrama, kaybın ağır duygusal yükü nedeniyle kayba uygun olmayan tepkiler verme (Gülme, üzüntü belirtisi göstermeme gibi),

Ergenlik dönemindeki çocuklarda sembolik olarak bakım verenlerle bağlarını gevşetip arkadaşlarıyla bağ kurma, yetişkin gibi yas tutabilme becerilerini kazanmaya başlama.

Bütün çocuklar afet sonrası ortaya çıkan bu tepkilerin her birini yaşamayabilir. Ancak gösterdikleri bazı tepkiler çocukları olağandan daha fazla rahatsız edebilir, hatta günlük, akademik ve sosyal işlevselliklerini azaltabilir. Ayrıca bu tepkiler herkes için aynı zaman seyriinde ortaya çıkmayabilir. Bu tepkilerden bazılarını olayın hemen ardından deneyimleyen çocuklar olduğu gibi, bazıları ise olayın üzerinden belli bir süre geçtikten sonra (yeniden) ortaya çıkabilir. Bu süreçte çocukların deneyimledikleri bu tepkiler tamamen normaldir.

Bu tepkilerin 3-4 hafta kadar sürmesi olağandır ve zaman içerisinde ve sosyal desteğin de yardımı ile azalacaktır. Ancak bazı çocuklar bu zorlukları ve tepkileri daha süregelen ve ısrarlı bir biçimde deneyimlemeye devam edebilir. Çocuk ve ergenlerin daha fazla risk altında olduklarını ve desteğe ihtiyaç duyabileceklerini de unutmamak gerekir.

PSİKOLOJİK DESTEK



Depremden doğrudan ya da dolaylı bir biçimde etkilenmiş çocukların desteğe ihtiyacı olabilir. Eğer çocuğunuzun desteğe ihtiyacı olduğunu düşünüyorsanız, üzerinden belli bir zaman geçmesini beklemeksizin psikolojik destek kaynaklarına başvurabilirsiniz.

Bazı yetişkinler bu süreçte olayın etkileri ile kendileri de baş etmekte zorlanabilir. Okula, işe, alışkın olduğu hayat düzenine devam etmesini zorlaştıran günlük işlevselliği azalabilir ve çevresinden bu yönde geri bildirim alabilir. Eğer yetişkinlerin desteğe ihtiyacı varsa, bu durum çocukları da etkileyecektir. İşlevselliğinizin azaldığı durumlarda bir uzman desteğine başvurmak hem sizin hem de çocuğunuzun iyileşme sürecini kolaylaştıracaktır.

Dayanışma içerisindeyiz.

**Ankara Üniversitesi Psikososyal Destek Birimi olarak sizi
bilgilendirmeye ve
destek olmaya devam edeceğiz.**