

Sel ve Psikolojik Travma

Travma dendiğinde genellikle fiziksel yaralanmaları anlarız. Ancak sel ve heyelan 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 selin 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.

Selin hemen ardından çocuklarda bu ve benzeri davranışların görülmesi bir bakıma normal ve beklendiği bir durumdur. Bu tür tepkiler "anormal bir olaya verilen normal tepkiler" olarak tanımlanır. Dolayısıyla, yaşanan olay sonrası birkaç hafta içinde bu tepkilerin zamanla azalması beklenir. Ancak yaklaşık bir ay geçmesine rağmen bu tepkilerde herhangi bir azalma olmuyorsa ya da bu davranışların sıklığı ve şiddeti giderek artıyorsa zaman kaybetmeden mutlaka çocuğunuzun okulundaki rehberlik ve psikolojik danışma servisine, rehberlik ve araştırma merkezine ya da bir ruh sağlığı uzmanına başvurun.

5 yaş ve altındaki çocukların tepkileri:

- Ebeveynlerin yanından hiç ayrılmama
- Sürekli ağlamak ya da ağlamaklı olma
- Huzursuzluk hissetme, huysuz ve sinirli olma
- Öfke nöbetleri geçirme
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler
- Parmak emme ya da altını iletme
- Aşırı ürkeklik ya da korkuların başlaması (yalnız kalma, karanlık, hayaletler vb.)
- Oyunlarda sürekli seli canlandırma/yaşama
- Konuşma zorluğu yaşamaya başlama

6-11 yaş arasındaki çocukların tepkileri:

- Okulda çeşitli problemler yaşama
- Ders başarısının düşmesi
- Herkesten uzaklaşma / içine kapanma
- Kâbus görme, uyumak istememe ya da uyku problemleri
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler
- Aşırı alıngan, sinirli ya da kavgacı olma
- Dikkatini toplamada güçlük çekme
- Asılsız korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme
- Sevdiği şeylerden artık zevk alamama
- Yaştlarından daha fazla ya da daha az yemek yeme

12-17 yaş arasındaki çocukların tepkileri:

- Çeşitli okul problemleri yaşama
- Uyku problemleri (uykusuzluk, kâbus vb.) yaşama
- Seli hatırlatıcı yerlerden ya da kişilerden kaçma
- Sel hakkında konuşmaktan kaçma
- Tütün, alkol ya da madde kullanmaya başlama
- Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, sürekli yalnız kalma
- Aşırı alıngan ya da öfkeli olma
- Sevdiği şeylerden artık zevk almama
- Herkesle kavga etme, sorunlu davranışlar gösterme

PSİKOSOSYAL DESTEK HİZMETLERİ

AİLELER İÇİN ÇOCUKLARA YARDIM REHBERİ

SEL VE PSİKOLOJİK TRAVMA

1 DİNLEYİN

Çocuklarınız için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri onları dinlemektir. Çocuğunuzu dinleyin, onların soru sormalarına izin verin ve görüşlerine saygı gösterin. Çocuklarla karşılıklı konuşmak, onlarla sohbet etmek, birlikte resim yapmak ya da oyun oynamak çocukların yaşadıkları bu zorlu süreci atlatalmaları için en sağlıklı ve doğal yoldur.

2 NORMALLEŞTİRİN

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

3 RAHATLATIN

Çocukların güvende olduklarını hissetmek için sizin yardımınıza ihtiyaçları var. 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 mutlu ve umutlu olurlar.

4 GÜVEN VERİN

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.

5 TAKDİR EDİN

Sel gibi zorlayıcı yaşam olaylarında çocuklar, dikkatli ve düşünceli davranma, cesaretli olma ve umut gibi güçlü yönlerini açığa çıkarırlar. Özellikle bugünlerde çocuklarınızın olumlu davranışlarını gördükçe bu davranışlar için onları takdir edin. Çocuklarınızı övmeniz, onları şımartmaz; tam tersine bu iyi ve olumlu davranışları yeniden yapmak için onları cesaretlendirir ve kendilerine olan güvenin artmasını sağlar.

6 OYUN OYNAYIN

Bir afet sonrasında çocuklarla birlikte eğlenceli bir şeyler yapmak ya da onlarla oyunlar oynamak size öncelikli ihtiyaç olarak gelmeyebilir. Ancak çocukların sel ve heyelan sonrasında yeniden toparlanmaları için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak oldukça önemli ve gereklidir.

7 KORUYUN

Çocuklar için günlük rutinleri korumak çok önemlidir. Bu nedenle çocuklarınızın yemek, oyun, ders, kurs ya da uyku saatlerinin değişmemesine mümkün olduğunca özen gösterin.

Çocukların sel ile ilgili sosyal medyada maruz kaldıkları içeriklerin de kontrol edilmesi önemlidir. Sel görüntülerinin tekrar tekrar izlenmesi ya da konuşulması çocuğunuzun öfkeli, gergin, korkmuş hissetmesine neden olabilir ve toparlanmasını zorlaştırabilir.

Bilgi kirliliğinden kendinizi ve çocuğunuzu koruyun.

8 İHMAL ETMEYİN

Sel sonrasında öncelikle sizin toparlanmanız çocuklar için en önemli yardımlardan biridir. Yaşadıklarınızla baş etmek için mümkünse kendinize de zaman ayırın ve sağlığınıza dikkat edin. Yaşadıklarınızı yakınlarınızla paylaşın ya da diğer yetişkinlerle konuşun, gerekirse bir uzmandan yardım alın.

9 BİLGİ EDİNİN

Kendinize ve çocuklarınıza yardımcı olmak için yapabileceğiniz en iyi şeylerden biri de doğru kaynaklardan bilgi almaktır. Özellikle sel sonrasında yapabileceğinizle ilgili olarak çocuğunuzun okulunda sizlere verilecek bilgileri lütfen uygulayın. Çocuklarınızla ilgili danışmak istediğiniz bir konu olduğunda yine okul rehberlik ve psikolojik danışma servisinden ve rehberlik ve araştırma merkezlerinden yardım alın.

10 UZMANA BAŞVURUN

Çocuğunuz sel sonrasında aşırı paniğe kapılma, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gösteriyorsa bir ruh sağlığı uzmanına ihtiyacı olabilir. Bu gibi durumlarda okul rehberlik ve psikolojik danışma servisine, rehberlik ve araştırma merkezlerine ya da ruh sağlığı uzmanlarına başvurun.