



Çerkezköy Rehberlik ve Araştırma
Merkezi

DEPREM SONRASI PSİKOLOJİK İLK YARDIM VELİ BİLGİLENDİRME BÜLTENİ

Deprem gibi bir afet sonrasında insanlar psikolojik travma yaşayabilirler. 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.



Afet sonrasında çocuklarda görülebilecek ortak psikolojik travma tepkileri aşağıda sunulmaktadır.

5 yaş ve altındakilerde görülebilecek travma tepkileri:

- 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 (uykuya dalmakta güçlük, iştahsızlık, ağlayarak uyanma vb.)

6-11 yaş grubu çocuklarda görülebilecek travma tepkileri:

- Okulda çeşitli problemler yaşama (ders başarısının düşmesi, dikkatini toplamada güçlük yaşama vb.)
- Arkadaşlarından ve aktivitelerden uzaklaşma/içe kapanma
- Kendini huzursuz, sinirli, korkmuş, tedirgin hissetme ya da vurdumduymaz tavırlar gösterme
- Aşırı alingan, 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 (uykuya dalmakta güçlük, iştahsızlık, daha fazla yeme isteği, kâbuslar görme vb.)
- Bebeksi konuşma, parmak emme, alt ıslatma gibi davranışsal gerilemelerin görülmesi

12-17 çocuklarda görülebilecek travma tepkileri:

- 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 gibi bir afetin hemen ardından çocuklarda bu ve benzeri davranışların görülmesi bir bakıma normal ve beklendik bir durumdur. 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.

Deprem sonrasında çocuklarınıza yardımcı olmak için bazı öneriler sunulmaktadır. Bu öneriler, çocuklarınızın toparlanmasında size yardımcı olabilir.

1.DİNLEYİN

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 deprem hakkında konuşmak için zorlamayın. Sadece dinleyin ve onlara anlayış gösterin. Uygun bir zamanda, deprem sonrası yaşanan duyguların normal olduğunu anlatın.

3.RAHATLATIN

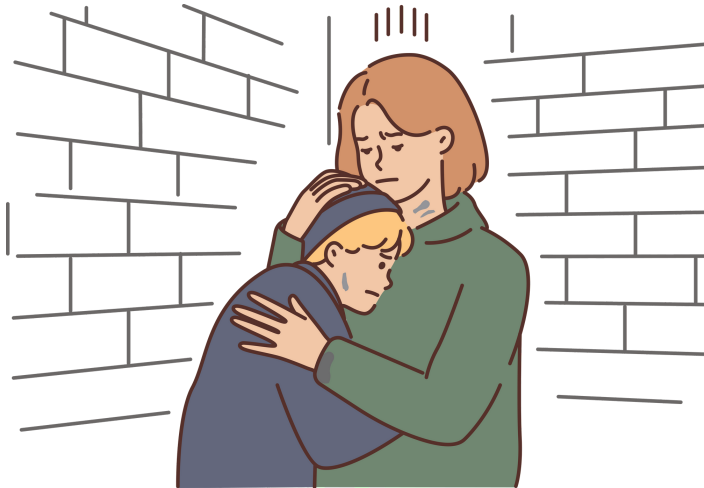
Çocukların güvende olduklarını hissetmek için sizin yardımınıza ihtiyaçları var. Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların toparlanmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz. Çocuğunuza samimi bir şekilde onu sevdiğinizi söyleyin. Sevildiklerini ve değer verildiklerini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

Deprem 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 güvenlerinin artmasını sağlar.



6.BİRLİKTE VAKİT GEÇİRİN

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

7.KORUYUN

Çocuklar için günlük rutinlerini, düzenlerini korumak çok önemlidir. Bu nedenle çocuklarınızın yemek, oyun, ders kurs ya da uyku saatlerinin değişmemesine mümkün olduğunca özen gösterin. Kendinize ve çocuğunuza bakmayı ihmal etmeyin. Düzenli beslenmeye (mümkün olduğunca) ve yeterince dinlenmeye (uyuyamasanız bile) özen gösterin. Fiziksel harekete önem verin, mümkünse spor yapın. Unutmayın ki fiziksel sağlık ve ruh sağlığı birbiriyle yakından ilişkilidir. Fiziksel sağlığınıza dikkat etmek ruh sağlığınıza da korur. Çocukların depreme ilişkin sosyal medyada maruz kaldıkları içeriklerin de kontrol edilmesi önemlidir. Deprem görüntülerinin tekrar tekrar izlenmesi ya da konuşulması çocuğunuzun kendini öfkeli, gergin, korkmuş hissetmesine neden olabilir ve toparlanmasını zorlaştırabilir. Bilgi kirliliğinden kendinizi ve çocuğunuzu koruyun.

8.İHMAL ETMEYİN

Deprem sonrasında öncelikle sizin toparlanmanız çocuklar için en önemli yardımlardan biridir. Yaşadıklarınızla baş etmek için mümkünse kendinize 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 deprem 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 ya da rehberlik ve araştırma merkezlerinden yardım alın.

10.UZMANA BAŞVURUN

Çocuğunuz deprem 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.

