



TÜRKİYE PSİKIYATRİ DERNEĞİ

DEPREMDEN ETKİLENEN ÇOCUKLARA YÖNELİK

BİLGİLENDİRME

Travmanın Çocuklar ve Gençler Üzerindeki Etkileri

Deprem gibi afetlerle karşılaşmak çocuklar için oldukça stres yaratan bir durumdur. Bir felaket, kriz ya da başka rahatsız edici bir olay travmatik strese neden olabilir. Çocuğun güven duygusunu zedeleyerek kendilerini çaresiz ve savunmasız hissetmelerine neden olabilir. Bir afetten doğrudan etkilenmeyen çocuklar bile haberlerle veya sosyal medyada olayın görüntülerine maruz kalarak travmatik stres yaşayabilir. Ayrıca travma tepkileri, yaşanan depremin hemen ardından ortaya çıkabileceği gibi gecikmeli olarak sonraki zamanlarda da ortaya çıkabilir.

Çocuklarda travmatik stres bir dizi yoğun, kafa karıştırıcı ve korkutucu duygular ortaya çıkarır. Bazı belirtiler zamanla azalsa da afet gibi travmatik bir stres yaşamış çocuğu desteklemek ve güven duygusunu tazelemek için yapılabilecek birçok şey vardır. Bu başa çıkma yöntemlerini kullanarak çocukların travmatik stres belirtilerini yönetmesine, güvenlik duygusunun yeniden oluşmasına ve travmatik etkiden uzaklaşmasına yardımcı olunabilir.

Çocuklarda ve Gençlerde Travmatik Stresin Belirtileri

Travmatik stres, doğal veya insan yapımı bir felakete veya başka bir rahatsız edici olaya verilen normal bir tepkidir. Her yaştaki çocuğu stresten bunalmış hissettirebilir ve çok çeşitli yoğun duyguları, fiziksel veya davranışsal tepkileri tetikleyebilir. Bunlar da çocukların ruh halini, iştahını, uykusunu ve genel sağlığını etkileyebilir.

2 yaşın altındaki bebeklerde görülen belirtiler:

- Daha sık ağlama ve sakinleştirmenin daha zor olması.
- Uyku veya beslenme düzeninde değişiklikler sergilemesi.
- Edindiği bazı becerilerde gerileme.

2 ile 5 yaş arası çocuklarda görülen belirtiler:

- Korku belirtileri.
- Ebeveyne veya bakım verene daha fazla yakın olma isteği.
- Ağlama, çılgılık atma veya sızlanma.
- Amaçsızca hareket etme veya donma.
- Oyunlarda sürekli depremi canlandırma/yaşama.
- Öncesinde olmayan aşırı hareketlilik, çabuk sıkılma, tırnak yeme, parmak emme, alt ıslatma, çok konuşma ya da hiç konuşmama.

Türkiye Psikiyatri Derneği Ruhsal Travma ve Afet Çalışma Birimi
Tarafından Hazırlanmıştır



- Kendini huzursuz, sinirli, korkmuş hissetme veya umursamaz tavırlar gösterme.
- Öfke nöbetleri.
- Aşırı ürkeklik ya da korkuların başlaması.
- Karın ağrısı, baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler.
- Uyku ve beslenme düzeninde değişiklikler yaşama.

6 ile 11 yaş arası çocuklarda görülen belirtiler:

- Arkadaşlara, aileye veya eskiden keyif aldıkları etkinliklere olan ilgilerini kaybetme.
- Kâbus görme veya daha başka uyku problemleri yaşama.
- Karamsar, rahatsız edici, alıngan veya öfkeli olma.
- Baş ağrısı veya karın ağrısı gibi fiziksel sorunlardan şikâyet etme.
- Asılsız korkular geliştirme.
- Olanlardan dolayı depresif, duygusal olarak uyuşmuş veya suçlu hissetme.
- Okulda çeşitli problemler yaşama (okul ve ödevle ilgilenmeme, ders başarısının düşmesi, dikkatini toplamada güçlük yaşama vb.)
- Uyku ve beslenme düzeninde değişiklikler yaşama.
Bebek gibi konuşma, parmak emme, alt ıslatma gibi davranışsal gerilemeler.

12 ile 17 yaş arası ergenler:

- Travmatik olaya geri dönüşler yapma,
- Kâbus görme , uyku sorunları.
- Depremle ilgili hatırlatıcılardan kaçınma.
- Alkol, uyuşturucu veya nikotin ürünlerine yönelme.
- Yıkıcı, saygısız veya agresif davranışlar.
- Fiziksel rahatsızlıklardan şikâyet etme.
- İzole, suçlu veya depresif hissetme.
- Sosyal ilişkilerde sorunlar yaşama ya da yaşanan olayı inkâr etme.
- Hobilere ve ilgi alanlarına olan ilginin kaybı.
- İntihar düşünceleri.
- Uyku ve beslenme düzeninde değişiklikler yaşama.

Deprem gibi bir afetin hemen ardından çocuklarda bu ve benzeri davranışların görülmesi bir bakıma normal ve beklendik bir durumdur. Bu tür tepkiler “anormal bir olaya verilen normal tepkiler” olarak tanımlanır. Dolayısıyla, yaşanan olay sonrası birkaç hafta içinde bu tepkilerin 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.



Çocuğunuzun yaşı ne olursa olsun, travmatik bir olayın ardından güvence ve destek sunmak önemlidir. Sevgi ve rehberliğinizle, travmatik stresin rahatsız edici düşünce ve duyguları solmaya başlayabilir; kriz ya da rahatsız edici olayı takip eden günlerde veya haftalarda çocuğunuzun hayatı normale dönebilir.

Ebeveyn olarak çocuğunuzun Bir Felaket veya Travmatik Olayla Başa Çıkmasına Yardımcı Olmak

Çocuğunuzun bir felakete veya travmatik olaya tepkisi, çevresindekilerin tepkisinden büyük ölçüde etkilenebilir. Her yaştan çocuk, hatta bağımsızlık arayışındaki gençler kriz zamanlarında rahatlık ve güvence için ebeveynlerine bakar. Küçük bebekler bile ebeveynlerinin endişe ve stresini algılayabilir.

Kendi duygusal sağlığınıza ve esenliğinize özen göstererek daha sakinleştirici bir etkiye sahip olacak ve çocuğunuza daha iyi yardım edebileceksiniz. Çocukluktaki taklit etme dürtüsü güçlü olduğu için, çocuğunuz sizin travmanın etkileriyle başa çıkmak için adımlar attığınızı görürse muhtemelen onu takip edecektir.

Çocukların travmaya farklı şekillerde tepki verdiğini unutmayın. Onların duyguları dalgalar halinde gelip gidebilir. Çocuğunuz belirli zamanlarda karamsar ve içine kapanık, diğer zamanlarda ise keder ve korkudan donakalmış olabilir. Travmatik bir olaydan sonra, hissetmenin “doğru” veya “yanlış” bir yolu yoktur, bu nedenle çocuğunuzun ne düşünmesi veya hissetmesi gerektiğini ona dikte etmeye çalışmayın.

Çocuğunuzun, duygularını açıkça paylaşmaya teşvik edin. Yaşadıkları duyguların normal olduğunu bilmelerini sağlayın. Çocuğunuz onlar hakkında açılırsa, hoş olmayan duygular bile geçecektir. Pek çok genç, duyguları hakkında bir ebeveynle konuşmak konusunda isteksiz olsa da onları bir aile dostu, akraba, öğretmen gibi başka bir güvenilir yetişkine güvenmeye teşvik edin. Seninle olmasa bile konuşması önemlidir.

Herhangi bir kayıp için üzölmelerine izin verin. Çocuğunuza felaket veya travmatik olay sonucunda yaşamış olabileceği kayıpları iyileştirmesi ve yasını tutması için zaman verin. Bu bir arkadaşın, akrabanın, evcil hayvanın, evin kaybı ya da basitçe hayatlarının eskisi gibi olmaması olabilir.

Çocuğunuzun travmatik olayı saplantılı bir şekilde yeniden yaşamaktan caydırın. Sürekli olarak olayın üzerinde durmak veya olayın görüntülerini tekrar oynatmak çocuğunuzun bunaltabilir. Çocuğunuzun zihnini meşgul edecek faaliyetleri teşvik edin, böylece sadece travmatik olaya saplanıp kalmazlar. Çocuğunuza kitap okuyabilir, birlikte oyunlar oynayabilir veya sadece moral veren bir film izleyebilirsiniz.



Ailece stres atın. Küçük çocuklar bile stresi azaltmak ve dünyada daha rahat hissetmek için basit nefes egzersizlerini kullanabilirken, daha büyük çocuklar diğer gevşeme tekniklerinden yararlanabilirler.

Güven ve emniyeti yeniden inşa edin:

Travma, bir çocuğun veya gencin dünyayı görme biçimini değiştirerek, dünyayı birdenbire çok daha tehlikeli ve korkutucu bir yer gibi görmesine neden olabilir. Çocuğunuz hem çevresine hem de diğer insanlara güvenmeyi daha zor bulabilir. Çocuğunuzun emniyet ve güvenlik duygusunu yeniden inşa ederek yardımcı olabilirsiniz.

Çocuğunuzun tekrar güvende hissetmesini sağlayın. Sarılmak ve güven vermek her yaştaki çocuğun kendini güvende hissetmesine yardımcı olabilir. Gençler bunu göğüslemeye ve kucaklanmaktan kaçınmaya çalışsa da fiziksel şefkatiniz onların kendilerini yeniden güvende hissetmeleri için hâlâ önemlidir.

Çocuğunuzun keyif aldığı aktiviteleri sürdürmeye teşvik edin. Çocuğunuzun dinlenmesi, oynaması ve eğlenmesi için yeterli alana ve zamana sahip olduğundan emin olun.

Rutinleri koruyun. Çocuğunuzun hayatı için öngörülebilir bir yapı ve program oluşturmak, dünyanın yeniden daha istikrarlı görünmesine yardımcı olabilir. Yemek, ev ödevi ve aile aktiviteleri için düzenli zamanları korumaya çalışın.

Gelecek hakkında konuşun ve planlar yapın. Bu, travma geçirmiş çocuklar arasında geleceğin korkutucu, kasvetli ve öngörülemez olduğu şeklindeki yaygın duyguya karşı koymaya yardımcı olabilir.

Güvenilir davranarak çocuğunuzun güvenini yeniden kazanmasına yardımcı olabilirsiniz. Tutarlı olun ve yapacağınızı söylediğiniz şeyi yapın. Bir sorunun cevabını bilmiyorsanız, bilmediğinizi kabul etmekten korkmayın. Bir şeyler uydurarak çocuğunuzun size olan güvenini tehlikeye atmayın.

Çocukların genellikle durumları kişiselleştirdiğini unutmayın. Travmatik olay çok uzakta gerçekleşmiş olsa bile kendi güvenliklerinden endişe duyabilirler. Çocuğunuza güven verin ve durumu bağlama oturtmasına yardım edin.

Medyaya daha az maruz kalmasını sağlayın:

Travmatik bir olay yaşayan çocuklar, medyada sürekli yer alan haberlerin genellikle daha fazla travmatik olduğunu görebilirler. Sosyal medyada veya haber sitelerindeki videoları tekrar tekrar izlemek gibi bir kriz veya rahatsız edici olayın görüntülerine aşırı maruz kalmak, olaydan doğrudan etkilenmemiş olan çocuklarda veya gençlerde travmatik stres bile yaratabilir.

**Türkiye Psikiyatri Derneği Ruhsal Travma ve Afet Çalışma Birimi
Tarafından Hazırlanmıştır**



Çocuğunuzun travmatik olayla ilgili medya maruziyetini sınırlayın. Çocuğunuzun yatmadan hemen önce haberleri izlemesine veya sosyal medyayı kontrol etmesine izin vermeyin. Çocuğunuzun rahatsız edici görüntüleri tekrar tekrar izlemesini önlemek için televizyonda, bilgisayarda ve telefonda ebeveyn denetimlerini kullanın.

Travmatik olayın haberlerini çocuğunuzla birlikte izleyin. İzlerken çocuğunuza güven verebilir ve bilgilerin bağlama yerleştirilmesine yardımcı olabilirsiniz.

Çocuğunuzun grafik resimlere ve videolara maruz bırakılmaktan kaçının. Bir çocuk veya genç için televizyon haberlerini izlemek veya video izlemek yerine gazete okumak genellikle daha az travmatiktir.

Çocuğunuzun ilgisini çekin:

Çocuğunuzun travmatik bir deneyimden kurtulmasını isteyemezsiniz, ancak televizyondan, telefonlardan, video oyunlarından ve diğer dikkat dağıtıcı şeylerden uzak, sadece birlikte zaman geçirerek ve yüz yüze konuşarak iyileşme sürecinde önemli bir rol oynayabilirsiniz. Çocuklarınızın, kendi duygularını ifade etmek ve soru sormak için kendilerini güvende hissettikleri bir ortam yaratmak noktasında elinizden gelenin en iyisini yapın.

Çocuğunuza başından geçenler veya medyada gördükleri hakkında konuşması için sürekli fırsatlar sağlayın. Soru sormaları ve endişelerini dile getirmeleri için onları cesaretlendirin ama onları konuşmaya zorlamayın.

Çocuğunuzla yaşına uygun bir şekilde iletişim kurun. Örneğin daha küçük çocuklar, güven verici sarılmalara ve “Artık bitti” veya “Her şey yoluna girecek” gibi basit ifadelerle yanıt vereceklerdir. Ancak daha büyük çocuklar, olanlarla ilgili gerçekleri ve bilgileri duymak isteyeceklerdir.

Çocuğunuzun endişelerini kabul edin ve onaylayın. Travmatik olay, çocuğunuzda ilgisiz korkuları ve sorunları gündeme getirebilir. Çocuğunuz için rahatlık, sizin tarafınızdan anlaşıldığını ve kabul edildiğini hissetmekten gelir, bu nedenle sizinle ilgili görünmeseler bile korkularını kabul edin.

Çocuğunuzun rahatlatın. Olayın onların suçu olmadığını, kızmalarının veya korkmalarının sorun olmadığını iletin.

Çocuğunuza konuşması için baskı yapmayın. Bazı çocuklar için travmatik bir deneyim hakkında konuşmak çok zor olabilir. Küçük bir çocuk, duyguları hakkında konuşmaktansa duygularını anlatan bir resim çizmeyi daha kolay bulabilir. Daha sonra çocuğunuzla çizdikleri şey hakkında konuşabilirsiniz.

Türkiye Psikiyatri Derneği Ruhsal Travma ve Afet Çalışma Birimi
Tarafından Hazırlanmıştır



Paylaşacağımız bilgileri çocuğunuzun yaşına ve kişiliğine göre düzenlemeniz gerekirken, dürüstlük önemlidir.

Fiziksel aktiviteyi teşvik edin

Fiziksel aktivite adrenalini azaltabilir, ruh halini iyileştiren endorfinleri serbest bırakabilir ve çocuğunuzun geceleri daha iyi uyumasına yardımcı olabilir.

Çocuğunuzun keyif aldığı bir spor bulun. Kolları ve bacakları hareket ettirmeyi gerektiren basketbol, futbol, koşu, dövüş sporları veya yüzme gibi faaliyetler çocuğunuzun sinir sistemini genellikle travmatik bir deneyimin ardından gelen “sıkışmışlık” duygusundan kurtarmaya yardımcı olabilir.

Çocuğunuzla birlikte spor, oyun veya fiziksel aktivitelere katılmayı teklif edin. Kanepeden kalkmaya karşı dirençli görünüyorsa, en sevdikleri müziklerden bazılarını çalın ve birlikte dans edin. Bir çocuk hareket etmeye başladığında kendini daha enerjik hissetmeye başlar.

Çocuğunuzun arkadaşlarıyla veya bir evcil hayvanla oynamak ve stres atmak için dışarı çıkmaya teşvik edin.

Bir yürüyüş parkuruna, göle veya plaja bir aile gezisi planlayın. Doğada zaman geçirmek stresi azaltabilir ve bir çocuğun genel ruh halini iyileştirebilir.

Küçük çocukları bir oyun alanına, etkinlik merkezine götürün veya oyun buluşmaları ayarlayın.

Çocuğunuza sağlıklı bir diyet uygulayın

Çocuğunuzun yediği yiyecekler, ruh halleri ve travmatik stresle başa çıkma becerileri üzerinde derin bir etkiye sahip olabilir. İşlenmiş ve hazır gıdalar, rafine karbonhidratlar, şekerli içecekler ve atıştırmalıklar ruh hali değişimlerine neden olabilir ve travmatik stres semptomlarını kötüleştirebilir.

Tersine, bol miktarda taze meyve ve sebze, yüksek kaliteli protein ve sağlıklı yağlar, özellikle omega-3 yağ asitleri çocuğunuzun rahatsız edici bir deneyimin ardından gelen iniş ve çıkışlarla daha iyi başa çıkmasına yardımcı olabilir.

Belirli yiyecekler yerine genel diyetle odaklanın. Çocuklar, mümkün olduğunca doğal formuna yakın, bütün ve minimum düzeyde işlenmiş yiyecekler yemelidir.

Kızarmış yiyecekleri, tatlıları, şekerli atıştırmalıkları, tahılları ve rafine unu sınırlayın. Bunların hepsi bir çocuğun ruh halini olumsuz etkileyebilir.

**Türkiye Psikiyatri Derneği Ruhsal Travma ve Afet Çalışma Birimi
Tarafından Hazırlanmıştır**



Evde daha fazla yemek pişirin. Restoran ve paket yemeklerinde daha fazla şeker ve sağlıksız yağ bulunur, bu nedenle evde yemek pişirmek çocuklarınızın sağlığı üzerinde büyük bir etkiye sahip olabilir.

Yemek zamanları sadece yemekten ibaret değildir. Aileyi yemek için bir masa etrafında toplamak, TV, telefon veya bilgisayarla dikkati dağılmadan çocuğunuzla konuşmak ve onu dinlemek için ideal bir fırsattır.

Travmadan Etkilenen Çocuğunuz İçin Ne Zaman Tedavi Aramalısınız?

Genellikle çocuğunuzun bir kriz, felaket veya başka bir travmatik olayın ardından yaşadığı kaygı, uyuşukluk, kafa karışıklığı, suçluluk ve umutsuzluk duyguları nispeten kısa bir süre içinde azalmaya başlar. Bununla birlikte, travmatik stres tepkisi, çocuğunuzun okulda veya evde işlevlerini yerine getirmesini engelleyecek kadar yoğunsa veya belirtiler azalmaya başlamazsa bir ruh sağlığı uzmanının yardımına ihtiyaçları olabilir.

Travmatik stres semptomları hafiflemediğinde, çocuklar travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) yaşıyor olabilirler.

Uyarı işaretleri şunları içerir:

- Altı hafta geçmesine rağmen çocuğunuzun kendini daha iyi hissetmemesi.
- Çocuğın okulda işlevsellikte sorun yaşamaya devam etmesi.
- Çocuğın korkunç anılar, kâbuslar veya geçmişe dönüşler gibi yaşantılarının artması.
- Travmatik stresin belirtilerinin baş ağrısı, mide ağrısı veya uyku bozuklukları gibi fiziksel şikâyetler olarak kendini göstermesi.
- Çocuğunuzun, arkadaşları ve ailesiyle ilgili olarak giderek daha zor zamanlar geçirmesi.
- Çocuğunuzda intihar düşünceleri varsa.
- Çocuğunuz, kendisine travmatik olayı hatırlatan şeylerden giderek daha fazla kaçınıyorsa.

Travma geçirmiş çocuklar ve gençlerde intiharı önleme

Herhangi bir intihar konuşmasını veya davranışını ciddiye alın. Bu sadece çocuğunuzun intiharı düşündüğüne dair bir uyarı işareti değil, aynı zamanda bir yardım çağrısıdır.

Hazırlayanlar: Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Uzmanı Dr Önder Küçük,

Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Uzmanı Dr Handan Özek Erkuran

**Türkiye Psikiyatri Derneği Ruhsal Travma ve Afet Çalışma Birimi
Tarafından Hazırlanmıştır**



Türkiye Psikiyatri Derneği Ruhsal Travma ve Afet Çalışma Birimi
Tarafından Hazırlanmıştır



Türkiye Psikiyatri Derneği Ruhsal Travma ve Afet Çalışma Birimi
Tarafından Hazırlanmıştır