



Özel Gereksinimli Bireyler Üzerinde Deprem Travmasının Etkileri ve Öneriler

Travma kişilerin hayatını ya da ruhsal dengesini tehdit eden ve üstesinden gelmekte zorladığı olaylar ve deneyimlerdir. 6. Şubat 2023 Kahramanmaraş Depremi de 11 ilde yıkıcı bir etki göstermiş, tüm Türkiye'nin yaşadığı son yıllarda en büyük travma olma özelliğini taşımaktadır. Bu süreçte depremi yaşayan, yakınlarını ve evlerini kaybeden, deprem sonrası bölgeye yardım etmek için giden veya televizyondan izleyen pek çok insan korku ve stres duygularını yaşadı. Tüm bu korku ve stresle baş etmek herkes için oldukça zor ve yıpratıcı bir deneyim oldu.

Çoğu insan adına Travma Sonrası Stres Bozukluğu denilen bozuklukları göstermeye başladı. Travma Sonrası Stres Bozukluğu kişinin yaşadığı travmatik bir olaydan sonra gösterdiği ve vücudun normalleşmesini sağlamak adına verilen bir takım tepkileri içermektedir. Bu tepkiler tüm insanlarda ortak olma özelliğini taşır. En temelde bu tepkiler anormal olarak yaşanan bir olaya verilen normal tepkiler olarak adlandırılır. Bu belirtiler akışına bırakıldığında zaman içinde azalarak kaybolma eğilimi gösterirler. Azalmadığı veya artarak devam ettiği durumlarda ise uzman kişilere başvurarak psikolojik destek almak gereklidir.

ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLER ÜZERİNDE DEPREM TRAVMASININ ETKİLERİ

- Yaşamın akışı içinde yaşanan travmalar her insan için zorlayıcı ve yıpratıcı bir süreç iken özel gereksinimli bireyler için daha da zorlayıcı olmaktadır. Özel gereksinimli bireylerin normal koşullarda bile günlük yaşamını devam ettirebilmek için pek çok desteğe ihtiyacı varken travma durumlarında daha özel bir ilgi desteğe ihtiyaç duyarlar. Her insan için yaşamsal öneme sahip olan kendini güvende hissetme durumu özel gereksinimli bireyler için çok daha önemlidir. İnsanın kendini güvende hissetmesin sağlayan en önemli şey günlük yaşam içindeki yerine getirdiği rutinlerdir. Deprem felaketi ile birlikte bu felaketten bir şekilde etkilenen bireylerin günlük rutinleri kesintiye uğradı. Tüm yaşamları birkaç dakikanın içinde altüst oldu. Bu durumda ise korku, stres, öfke, huzursuzluk gibi duygular açığa çıkmaktadır. Özellikle otizmlili ve zihinsel yetersizliği olan bireylerde rutine olan ihtiyacın giderilmesinde aksilik yaşanması bu süreçte daha büyük bir stres kaynağı olmaktadır. Bu değişiklik nedeniyle özel gereksinimli çocuklarda öfke ve ağlama nöbetleri, kaygı bozuklukları sıklıkla yaşanmaktadır.
- Zedelenen güven duygusu nedeniyle yeni oluşan durumlara adapte olmakta zorlanmalar yaşayabilirler (çadıra girmeme, binalara girmeme gibi). Bunun yanında sürekli bir şekilde açık alanda olma isteği de gösterebilirler.
- Özel bir şekilde beslenmeyi gerektiren hastalıklara sahip bireyler için bu dönemde bu besinlere ulaşmada zorluk yaşanabilir.
- Görme, işitme ve bedensel engele sahip bireyler için yaşamı devam ettirmelerine yardımcı olan aparatların kaybı durumunda stres ve sağlık sorunları yaşanabilir.
- Okul, okula devam eden bireyler için günlük yaşamın en önemli rutinlerinden biridir. Okul ile birlikte özel gereksinimli bireylerin özel özel eğitim rehabilitasyon merkezlerinden aldığı destek eğitimin de kesintiye uğraması çocuklar için yine zorlayıcı bir duruma neden olmaktadır.

ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLER ÜZERİNDE DEPREM TRAVMASININ ETKİLERİNİ AZALTBİLMEK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

- Bu dönemde çocuğun ihtiyaç duyduğu en önemli şey güvende olduğunu hissetmektir. Çocuk için mümkün olduğunca güvenli bir ortam yaratılması çok önemlidir. Ev ortamı olması bile ona kendini evinde hissedebileceği bir nesneden yardım alabilirsiniz.
- Temel ihtiyaçlarını (beslenme, sağlık vb.) elinizden geldiği kadarıyla temin etmeniz hem size hem çocuğunuza kendinizi daha iyi hissettirecektir.
- Özel gereksinimi olsun olmasın her çocuk için günlük yaşamın en önemli rutinlerinden bir oyundur. Ayrıca oyunlar çocukların hem kendilerini anlatabildikleri ve yaşadıkları stresle ilgili bize bilgi verdikleri hem de enerjilerini atabildikleri eşsiz bir kaynaktır. Bu nedenle çocuğumuzla özellikle bu dönemde oyun oynamak veya onun oyun oynamasına izin vermek stresini ve kaygısını azaltmanın en önemli yoludur.
- Çocuğunuzla iletişime geçerken onun ihtiyaçlarını göz önünde bulundurmanızda fayda vardır. Özellikle fiziksel temastan kaçınıyorsa buna zorlamak ama fiziksel temas da iyi geliyorsa istediği kadar vermekte fayda vardır.
- Kalabalık ve gürültülü ortamların çocuğunuzun öfkelenmesine ya da korkmasına neden olabileceğini unutmadan onu mümkün olduğunda bu ortamlardan uzak tutmakta fayda vardır.
- Bu süreçte çocuğunuz öfke patlamaları veya ağlama nöbetleri geçirebilir. Bunlar son derece normaldir. Bu durumla karşılaştığınızda sakın bir şekilde bu nöbetlerin geçmesini bekleyin; sadece öfke nöbeti sırasında kendisine veya bir başkasına zarar vermesine engel olmak için müdahale edebilirsiniz.
- Aile içinde depremin yıkıcı etkisini yanında konuşmayın.

ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLER ÜZERİNDE DEPREM TRAVMASININ ETKİLERİNİ AZALTBİLMEK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

- Televizyon ve sosyal medya üzerinde depremle ilgili görseller ve videolara erişimine/izlemesine engel olmaya çalışın.
- Yapmasını istediğiniz davranışları arka arkaya yönergeler şeklinde değil, adım adım her yönergeyi gerçekleştirdiğinde vermeniz daha iyi olacaktır. Çünkü bu dönemde dikkat ve algılama ile ilgili sıkıntıları artabilir.
- Güvenli ortam sağlandıktan ve temel ihtiyaçlar giderildikten sonra vakit kaybetmeden destek eğitim ve okula devam sağlanmalıdır.
- Özel gereksinimli çocuk ebeveyn kaybı yaşamışsa acı çekiyor olduğunu anlamaya çalışarak gereksinimi konusunda uzman kişilerle işbirliği sağlayarak destek olunabilir.
- Unutulmamalıdır ki tüm bu önlemler sizin ve çocuğunuzun en az hasarla travmayı atlamanız için önemlidir. Süreç içinde yetişemediğiniz yapamadığınız şeyler olabilir. Bunu doğal karşılayarak yardım almak, travmanın atlatılmasında yaşamsal öneme sahiptir. Sosyal destek hepimizin ihtiyacı olan ve zor yıpratıcı olaylarla baş edebilmemizi sağlayan en önemli ilaçtır. Bunu yanında psikolojik danışma hizmeti almanız özellikle sizin toparlanmanıza katkı sağlayabilir. Bunun için Bulduğunuz bölgenin Rehberlik Araştırma Merkezlerine başvurabilirsiniz. Bizler, Konak Rehberlik Araştırma Merkezi olarak hem çocuğunuzun özel gereksinimi ile ilgili düzenlemeleri yapmak hem de size psikolojik destek sağlamak adına göreve hazır olduğumuz bilmenizi istiyoruz.

Ayşegül DOĞRU
Rehber Öğretmen



KONAK REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ
Muratreis Mahallesi 227 Sokak No:18 Konak / İZMİR

Telefon: 0 (232) 243 44 17
E-posta: 164246@meb.k12.tr
<https://konakram.meb.k12.tr/>