



Geçmiş Olsun İzmir,

Bilindiği gibi deprem gibi travmatik olaylar insanların psikolojik durumlarında farklılaşmaya yol açabilmektedir. Bu süreçte yapılan bilgilendirmeler yaşanan durumu anlamlandırmak açısından önem oluşturmaktadır.

Doğal afetlerden sonra tüm korunma ve iyileştirme planlamalarına karşın, meydana gelen olayın insanlarda oluşturduğu psikolojik etkiler bir süre devam edebilmektedir. Doğal afete maruz kalan bireylerin afetten önceki ve afetten sonraki yaşam koşullarında farklar oluşabilmektedir.

Bireyler deprem gibi travmatik bir yaşantı sonrasında farklı tepkiler gösterebilirler. Normal kabul edilen bazı tepkiler şunlardır:

- Üzgün ya da sinirli bir ruh hali,
- Önceden keyif aldığı etkinliklere ilginin azalması,
- Diyet yapılmadığı halde bariz şekilde kilo kaybı veya artışı,
- Uykusuzluk ya da aşırı uyuma,
- Huzursuzluk,
- Enerji kaybı/azalması ve derin bir yorgunluk hissi,
- Değersizlik duygusu,
- Suçluluk duyguları,
- Konsantre olmada ya da karar vermede zorluk,
- Hayatın yaşamaya değmediğine dair düşünceler,

Bu tepkiler afetlere ve travmatik olaylara karşı verilen normal tepkilerdir. Diğer bir ifade ile anormal bir duruma verilen normal tepkilerdir. Bu tepkilerin sıklığı ve şiddeti kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Travma sonrası gösterilen tepkilerin bir aydan sonra sıklığının ve şiddetinin artması, günlük yaşam düzeninde aksaklıklara sebep olması, iş,

okul, aile, arkadaş sisteminde sorunların artarak devam etmesi durumunda ruh sağlığı uzmanından profesyonel destek alınması gerekmektedir.

Psikolojik Travma ve Çocuklar;

Zorlayıcı olaylar karşısında, yetişkinler gibi çocuklar da duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkiler gösterebilirler. Bu tepkiler deprem, sel, yangın gibi travmatik olaylar sonrasında görülen normal tepkilerdir. Çocuklarda görülebilecek tepkiler ise şöyle sıralanabilir.

0-5 Yaş	6-11 Yaş	12-18 Yaş
✓ Ebeveynlerin yanından ayrılmak istememe	✓ Okulda çeşitli problemler yaşama	✓ Okulda çeşitli problemler yaşama
✓ Sürekli ağlama ya da ağlamaklı olma	✓ Ders başarısının düşmesi	✓ Uyku problemleri (uykusuzluk, kâbus vb.) yaşama
✓ Huzursuzluk hissetme, huysuz ve sinirli olma	✓ Herkesten uzaklaşma / içine kapanma	✓ Depremi hatırlatıcı yerlerden ya da kişilerden kaçma
✓ Öfke nöbetleri geçirme,	✓ Kâbus görme, uyumak istememe ya da uyku problemleri	✓ Deprem hakkında konuşmaktan kaçınma
✓ Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler	✓ Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler	✓ Zararlı alışkanlıklara yönelme (Tütün, alkol, madde vb.)
✓ Parmak emme ya da alt ıslatma	✓ Aşırı alıngan, sinirli ya da kavgacı olma	✓ Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, sürekli yalnız kalma isteği
✓ Aşırı ürkeklik ya da korkuların başlaması (yalnız kalma, karanlık, hayalet vb.)	✓ Dikkatini toplamada güçlük çekme	✓ Aşırı alıngan ya da öfkeli olma
✓ Oyunlarda sürekli depremi canlandırma/yaşama	✓ Korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme	✓ Sevdiği şeylerden artık zevk almama
✓ Konuşma zorluğu yaşamaya başlama	✓ Sevdiği şeylerden artık zevk alamama	
	✓ Daha fazla ya da daha az yemek yeme	

Travmatik Olay Sonrası Çocukla İletişim;

Yaşanılan olay sonrası çocuklarla iletişim kurmak çok önemlidir. Çocukların da yetişkinler gibi yaşadıkları olayı anlamaya, anlamlandırmaya ihtiyaçları vardır. Çocuklar özellikle rahatlıkla ulaşabildikleri televizyon, bilgisayar ve cep telefonlarındaki görsellerle ve videolarla deprem haberlerine tanıklık ediyorlar. Bu durum çocukların olumsuz etkilenmelerine sebep olabilir. Bu kapsamda çocuklarla ilgili aşağıdaki konulara hassasiyet göstermek önemli olmaktadır.

- Çocuklar kendini güvende hissetmek ister. Sürekli haberlere maruz kalan çocuklar kendilerini güvende hissetmeyebilirler.
- Çocuklar depremle ilgili sık sık soru sorabilirler. Depremle ilgili sorularını geçiştirmeden cevaplayınız. Çocuklar bu soruları depremin ne olduğunu anlamaya çalışmak ve bilgi sahibi olup rahatlamak için sorarlar. Çocuğa depremin ne olduğunu, nasıl oluştuğunu, çok ender olarak ortaya çıktığını ve bir doğa olayı olduğunu anlatın.
- Çocuklarınız sizin verdiğiniz tepkilerden etkilenirler. Sizin sakin ve güven veren yaklaşımınız çocuğu rahatlatacaktır. Mümkün olduğunca sakin davranmaya çalışın. Çocuğunuzun kaygılarını korkularını anlayıp dinlemelisiniz. Dinlenildiğini ve anlaşıldığını hisseden çocuk kendini daha güvende hisseder.
- Çocuğunuzun izlediği içerikleri takip edin. Böyle hassas bir konuda izlediği olumsuz içerikler çocuğunuzda olumsuz etkiler bırakabilir. Deprem haberlerini çok fazla izleyen çocuklar gece korkabilir veya kâbus görebilirler.

Çocukların tepkilerinin sıklığı ve şiddeti çocuktan çocuğa farklılık gösterebilir. Travma sonrası gösterilen tepkilerin bir aydan sonra sıklığının ve şiddetinin artması, günlük yaşam düzeninde aksaklıklara sebep olması, okul, aile, arkadaş sisteminde sorunların artarak devam etmesi durumunda ruh sağlığı uzmanından profesyonel destek alınması gerekmektedir.

Devam eden sorunlarla ilgili okul psikolojik danışmanı/rehber öğretmeninden okulunuzda psikolojik danışman/rehber öğretmen yoksa bağlı olduğunuz rehberlik ve araştırma merkezinden destek talebinde bulunabilirsiniz.



Konak Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Adres: Muratreis Mh. 227 Sk. No:18 Konak/İzmir

Telefon: 0232 2434417

İnternet sayfası: <https://konakram.meb.k12.tr/>