

PSİKOEĞİTİM ÇALIŞMASI AİLE BİLGİLENDİRMESİ

DEPREM

**Çocuğunuza yardım etmeden önce unutmamanız gereken bir şey var!
Sizler de bu süreçten etkilenmiş olabilirsiniz. Bu süreç sizleri de zorlamış olabilir.**

YETİŞKİNLERDE GÖRÜLEBİLECEK FİZYOLOJİK TEPKİLER

- Yorgunluk ve bitkinlik
- Uyku düzensizliği
- Tıbbi bir nedene dayanmayan bedensel yakınmalar
- Bağışıklık sisteminin bozulması
- İştahta artma veya azalma
- Aşırı uyarılmışlık (kalp atışında artış, nefes almada güçlük, terleme vb.)
- Şok
- Korku ve kaygılar (gelecek kaygısı)
- Öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk
- Umutsuzluk, çaresizlik, çökkünlük
- Suçluluk, pişmanlık
- Duygusal hissizlik, donukluk
- Kontrolü kaybetme kaygısı
- Anlaşılamama
- Günlük aktivitelerden zevk alamama
- Odaklanma güçlüğü
- Karar verme güçlüğü
- Hatırlama güçlüğü
- Aklın karışması
- Zaman kavramının algılanmasındaki değişiklikler
- Rahatsız edici ve tekrarlayıcı, takıntılı düşünceler/anılar
- Kendini suçlama
- İçeride kapanma, kendini toplumdaki soyutlama
- İlişkilerde yaşanan çatışmaların artması
- Mesleki sorunlar, performans düşüklüğü
- Akrabalık ve aile ilişkilerinde bozulmalar
- Okul sorunları, başarısızlık
- Yer ve düzen değişikliği
- Ev, iş ve okul alışkanlıklarında değişiklikler/kayıplar
- Komşuluk ve arkadaşlık kaybı
- Maddi kayıplar

- Alışkanlıkların kaybı

Travmatik Olay Sonrası Gösterilen Tepkiler
OLAĞANDIŞI BİR OLAYA VERİLEN
NORMAL TEPKİLERDİR !

KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

Deprem gibi zorlayıcı bir yaşam olayı karşısında insanlar, kendilerini güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğunu bilmek ister. Bu dönemde kendimize ve sevdiğimizlere iyi gelen etkinliklere odaklanmak psikolojik sağlamlığımızın güçlenmesine yardımcı olacaktır.

SAĞLIĞINIZI İHMAL ETMEYİN

- Kendinize bakmayı ihmal etmeyin. Düzenli beslenmeye (mümkün olduğunca) ve yeterince dinlenmeye (uyuyamasanız bile) özen gösterin. Mümkünse spor yapın. Unutmayın ki fiziksel sağlık ve ruh sağlığı birbirleriyle yakından ilişkilidir. Fiziksel sağlığınıza dikkat etmek ruh sağlığınızı da korur. Bu nedenle normal zamanda aldığınızdan daha fazla çay, kahve, asitli içecekler, şeker ve nikotin tüketmeyin; çünkü bunlar bedeninizde var olan stresi, gerilimi ve kaygıyı artırır.

KENDİNİZE ZAMAN VERİN

- Stresli bir dönemden geçebilirsiniz ve bu süreçte yaşadıklarınıza yönelik yoğun duygusal tepkileriniz olabilir. Çevrenizde olup bitenleri anlamak için kendinize zaman verin. Duygularınızı bastırmayın, aynı zamanda güçlü yanlarınızı da hatırlayın. Unutmayın ki zor şeyler yaşarsanız da bunların üstesinden gelebilir ve çözüm bulabilirsiniz.

GÜNLÜK YAŞANTINIZA DEVAM ETMEYE ÇALIŞIN

- Günlük rutin işlerinizde yaşadığınız değişikliklerden sonra günlük işlerinize dönebilmek için (çok acele etmeden) çaba harcamalısınız. Eskisi gibi aynı saatlerde yemeğinizi yemek ya da uyumak, çocukların okula gitmesini sağlamak ve işe gitmek gibi. Günlük rutinlerinizin devam etmesi normalleşme sürecinize katkı sağlayacaktır.

AİLENİZ VE ARKADAŞLARINIZLA ZAMAN GEÇİRİN

- Yakınlarınızla, arkadaşlarınızla ya da sevdiğinizlerle iletişim kurmak oldukça yararlı ve önemlidir. Zaman zaman içinizden gelmeseyse bile onlarla yaşadıklarınız hakkında konuşun. Bazen yalnız kalmak istemeniz oldukça normaldir ancak kendinizi sevdiğinizlerden uzaklaştırıp izole etmeyin.

DUYGU VE DÜŞÜNCELERİNİZİ PAYLAŞIN

- Sizi anlayabildiğini düşündüğünüz diğer insanlara yaşadıklarınızı anlatın. Yaşadıklarınız hakkında konuşurken olaylarla birlikte izlenimlerinizden, düşüncelerinizden ve duygularınızdan da bahsedin. Birileriyle konuşmak, toparlanmaya ve olup biteni daha iyi anlamanıza yardımcı olur.

YAŞADIKLARINIZI YAZMAYI DENEYİN

- Şayet yaşadıklarınızı birileriyle konuşmaya hazır değilseniz bunları kaleme almanın da oldukça yararlı olduğu bilinmektedir. Yaşadıklarınızı yazarken sadece olayları değil, duygu ve düşüncelerinizi de yazmak size iyi gelecektir.

ANİ KARARLAR ALMAYIN

- Dünyaya, yaşama, geleceğe, amaçlarımıza ve ilişkilerimize yönelik duygu ve düşüncelerimiz sarsılmış olabilir. Bu yüzden, yaşamınızı bütünüyle değiştirecek ani kararlar vermeyin. Yaşadıklarınızı değerlendirirken sabırlı olun. Yaşamınızla ilgili ani bir karar vermeden önce mutlaka sevdiğiniz ve güvendiğiniz insanlarla konuşarak yaşadıklarınızı yeniden değerlendirmeye çalışın.

MEDYAYI SAĞLIKLI KULLANIN

- Medya ya da sosyal medya üzerinden deprem sonrası ne olup bittiğini öğrenmek istemeniz oldukça doğaldır. Ancak ilgili haberleri aşırı şekilde takip etmekten, sürekli tekrarlayan zorlayıcı görüntüleri izlemekten vb. kaçının. Deprem ilgili görüntü, resim, haber ve tartışmalara gereğinden fazla odaklanmak tepkilerinizin artmasına neden olabilir.

NE ZAMAN DESTEK ALMALIYIM?

- Zamanla *bu tepkilerin yoğunluğunun 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 rehberlik ve psikolojik danışma servisine, rehberlik ve araştırma merkezine ya da bir ruh sağlığı uzmanına başvurun.

Bu süreçte yaşadığınız yoğun stres ve kaygı ile başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız psikolojik yardım almak uygun bir yaklaşım olacaktır.

Özellikle;

- Duygusal, fiziksel, bilişsel tepkilerinizde zamanla herhangi bir azalma olmuyorsa
- Bu tepkilerin sıklığı ve yoğunluğu giderek artıyorsa
- Bu tepkiler sizin günlük hayatınızı (ailenizi, işinizi ve arkadaşlık ilişkilerinizi) ciddi şekilde olumsuz etkiliyorsa
- Bir nedeni olmaksızın, çok yoğun korku ve endişe yaşıyorsanız
- Aşırı kaygı ve panik belirtileri gösteriyorsanız (nefessiz kalma, sürekli titreme ve baş dönmesi, kalp atışının sürekli hızlanması, yüksek tansiyon, aşırı irkilme tepkileri vb.)
- Geleceğe ve sevdiklerinize dair yoğun endişe ve umutsuzluk hissediyorsanız

HİÇ ZAMAN KAYBETMEDEN MUTLAKA BİR UZMANA BAŞVURUN.

DEPREM SONRASI ÇOCUKLARDA GÖRÜLEBİLECEK TEPKİLER

- Deprem her çocukta farklı tepkilere yol açabileceği unutulmamalıdır.
- Her çocuk deprem sonrası yaşanabilecek travmalara aynı tepkileri vermez ya da aynı düzeyde etkilenmez.
- Dolayısıyla deprem sonrası verilecek tepkilerde bireysel farklılıklar esastır.

Deprem sırasında kapalı bir ortamda olma

Deprem verdiği fiziksel zarar

Deprem sonrası yer değiştirmek zorunda olma

Deprem sonrası günlük rutinin değişmesi

Deprem sonrası sevdikleriyle daha az zaman geçirme

gibi faktörler de depremden çocukların etkilenme düzeyini artırabilmektedir.

0-5 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN TEPKİLERİ

- Ebeveynin yanından ayrılmak istememe
- Sürekli ağlama 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 alt ıslatma
- Aşırı ürkeklik ya da korkuların başlaması (yalnız kalma, karanlık, hayalet vb.)
- Oyunlarda sürekli depremi canlandırma/yaşama
- Konuşma zorluğu yaşamaya başlama

ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?

DİNLEYİN

- Çocuklar öncelikle sizin nasıl tepkiler gösterdiğinizize dikkat ederler. Bu nedenle çocuğunuzla sakin kalmaya çalışarak iletişimi kurun.
Çocuklarınız için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri onları dinlemektir. Çocuğünüzü dinleyin, soru sormalarına izin verin ve görüşlerine saygı gösterin. Çocuklarla karşılıklı konuşmak, onlarla sohbet etmek, birlikte resim yapmak ya da oyun oynamak çocukların yaşadıkları bu zorlayıcı süreci atlatmaları için en sağlıklı ve doğal yoldur

ETKİLİ İLETİŞİM KURMA

- Deprem sonrası çocuklar yaşadıkları olayı konuşmak istediklerinde iletişime açık olmanız, doğru ve net bilgiler vermeniz gerekmektedir.
- Depremın neden olduğu, neden onların başına geldiği, depremin tekrar olup olmayacağı ile ilgili bir çok soruları olabilir.
- Soruları çocuğunuzun anlayabileceği yaşına ve gelişimine uygun şekilde doğru bilgi vererek cevaplamanız gerekmektedir.

NORMALLEŞTİRİN

- Çocuklarınızın kaygı ve korku gibi yaşadıkları duyguları size anlatmalarına izin verin. Ancak onları özellikle yaşananlar hakkında konuşmak için zorlamayın. Sadece dinleyin ve anlayış gösterin. Uygun bir zamanda deprem sürecinde yaşanan duyguların normal olduğunu anlatın.
- **Okul öncesi ya da ilkokul** dönemi çocukları her zaman yaşadıkları duyguyu sözel olarak ifade edemeyebilir. Çocuğunuzun hissettiği duyguyu anlamak ve ona yansıtmak ona yardımcı olacaktır.
Örneğin "Deprem sonrasında yaşanan kargaşadan dolayı nasıl davranacağını bilememek nedeniyle endişelendin." diyebilirsiniz.
- Okul öncesi dönem çocukları henüz ben merkezci düşünmenin etkisi altında olduğu için başlarına gelen faaliyetlerden kendilerini sorumlu tutabilirler. Böyle bir durumda ailelerin çocuklara depremin doğal bir afet olduğu ve neden oluştuğunu anlatması çocuğun kendi suçu olmadığını algılaması için önemlidir.

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 gördüklerini hissettiklerinde çocuklar daha mutlu ve umutlu olurlar.

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.
- Çocuklar deprem sonrası aile üyelerini kaybetmekten duydukları korkuyla anne ve babayla yatmak isteme, devamlı onların olduğu odada olma gibi bir takım davranışlar sergileyebilirler.
- Bu davranışların çocuğun **“güven ihtiyacından”** kaynaklandığının anlaşılması ve bir disiplin sorunu gibi görülmemesi önemlidir.

TAKDİR EDİN

- Zorlayıcı süreçlerde çocuklar, dikkatli ve düşünceli davranma, cesaretli olma ve umut gibi güçlü yönlerini açığa çıkarırlar. Özellikle 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.

OYUN OYNAYIN

- Çocuklarla birlikte eğlenceli bir şeyler yapmak ya da onlarla oyunlar oynamak size öncelikli ihtiyaç olarak gelmeyebilir. Ancak çocukların (özellikle ergenlik çağındaki çocuklar daha isteksiz görünse de) yeniden toparlanmaları için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak oldukça önemli ve gereklidir.
 - Kum, kil gibi doğal materyallerle oynamak çocuğunuzun duygularını oyun yoluyla dışa vurmasına katkı sağlayacaktır.
 - Resim çizdirme, heykel yapma gibi sanat temelli oyunlar da çocukların yaşadıkları travmalarla baş etmelerine destek olabilmektedir.
- Ortaokul ve lise dönemindeki bazı çocuklar ise yaşadıkları hakkında öykü yazma ya da günlük tutmak isteyebilirler.

MODEL OLUN

- Deprem sonrası yaşadığınız duyguları çocuğunuza ifade etmemeniz sizin güçlü olduğunuz mesajını değil, duyguların saklanması gerektiği mesajını verir. Normalleştirmek için duygularınızla ilgili konuşabilirsiniz. Örneğin *“Deprem nedeniyle evimizin hasar görmesine üzüldüm.”* diyebilirsiniz.
- Ayrıca yetişkinlerin ergen yaştaki çocuklarla esnek düşünebilme konusunda model olması ve onlarla farklı başa çıkma yolları hakkında da konuşması etkili olacaktır.
- Çocuklar için günlük rutinleri korumak çok önemlidir. Bu nedenle çocuklarınızın yemek, oyun, ders, kurs ya da uyku saatlerinin değişmemesine mümkün olduğunca özen gösterin ve model olmak için rutinlerinizi koruyun.

SORUMLULUK ALMALARINA İZİN VERİN

- Çocukların size ve çevrenizdekilere, alınan önlemlere uyarak gönüllü olarak yardım etmelerine izin verin. Özellikle çocukların “her şey kontrol altında” algısının zarar görmemesi için sizin gözetiminizde yaşlarına ve gelişimlerine uygun bazı işlerde size yardımcı olmaları çok önemlidir.
- Sorumluluklarıyla ilgili farklılık olabileceğini de göz önünde bulundurun. Önceden oyuncaklarını kaldıran ya da odasını toplayan çocuğunuz aile içinde sorumluluk almak istemeyebilir ya da okul başarısında farklılık yaşanabilir.
- Çocuklar deprem öncesi sahip oldukları hedefleri kaybedebilir ya da o hedefleri artık anlamsız bulabilir. Uzun vadeli hedeflerden ziyade beraber kısa vadeli hedefler belirleyebilir ve bunları gerçekleştirmesi yönünde çocuğunuzun destekleyebilirsiniz.

SOSYALLIĞI TEŞVİK EDİN

- Deprem sonrası yaşadığı olayları sindirmek için zamana ihtiyaç duyan çocuğunuza bu zamanı vermek ve yalnız kalma isteğine saygı duymanın yanı sıra bu durum uzun süre devam ederse çocuğunuzun sosyalleşme konusunda desteğe ihtiyaç duyabileceğini göz ardı etmemeniz gerekmektedir.
- Çocuğunuz deprem sonrası akranlarıyla görüşmek istemeyebilir.
- Kendi içine kapanan ve sosyal izolasyon yaşayan çocuğunuza akranlarıyla görüşmesi için fırsatlar yaratmanız önemlidir.
- Özellikle sizin sosyal hayata geri döndüğünüzü gözlemleyen çocuğunuz sizi rol model alabilir.
- Çocuğunuz akran grubunu değiştirmek isteyebilir ve deprem sonrası yaşadığı bu deneyim onu risk alma davranışlarına itebilir.
- Bu dönemde çocuğunuzun ev ve okul saatleri dışında nerede ve kimlerle olduğunu izlemeniz, olası riskli davranışlara karşı önlem almanızı sağlayabilecektir.

MEDYA KULLANIMINI GÖZLEMLEYİN

- Görsel ve sosyal medyada verilen haberlerin içeriği ruh sağlığı uzmanları tarafından kontrol edilmediği için hangi haber içeriğinin çocuğunuzun duymasında sakınca olmadığı sorumluluğu sizlerdedir.
- Deprem sonrası devamlı görsel medyada deprem haberleri, görüntüleri, depremden bahseden yayınların açılması çocukların travmalarının uzamasına yol açabilir ve tetikleyici unsur oynayabilir.

BİLGİ EDİNİN

- Kendinize ve çocuklarınıza yardımcı olmak için yapabileceğiniz en iyi şeylerden biri de doğru kaynaklardan bilgi almaktır. Özellikle 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.

DEĞİŞİKLİKLERDEN HABERDAR EDİN

- Özellikle deprem fiziksel ve maddi zararlar verdiyse çocuklar bundan sonra ne olacağını bilmek isterler.
- Evi taşıma, bir süreliğine başka bir yerde kalma ya da okul değişikliği yapılacaksa bu süreçten çocuk haberdar edilmeli ve yaşına uygun bir şekilde açıklanmalıdır.

İHMAL ETMEYİN

- Çocuklar için en önemli yardımlardan birinin öncelikle sizin toparlanmanız olduğunu unutmayın ve ihmal etmeyin. 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.
- Kişisel bakım ve sağlık tedbirlerini ihmal etmeyin. Elleri yıkamak, mask takmak ya da kıyafetine özen göstermek, saçını taramak gibi tedbirler basit olsa da çocukların biraz daha iyi hissetmelerine yardımcı olacak ve çok belirsiz bir zamanda onlara bir kontrol hissi verecektir.

UZMANA BAŞVURUN

- Çocuğunuz aşırı panik olma, 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.
- Ayrıca çocuğunuzun alkol kullanımı, sigara kullanımı ya da okul terki gibi riskli davranışlara yönelmesi depresyon sonrasında yaşadığı travmatik olaylarla baş edemediği anlamına gelebilir. Bu durumda kesinlikle uzman desteği alınmalıdır.

ÇOCUKLARIN TOPARLANMA SÜRECİNDE OKULLARIN ÖNEMİ

Okullar normalliği temsil eden ve eğitim yoluyla normal yaşama geri dönmeyi kolaylaştıran önemli kurumlardır.

Okulda bulunmak;

- Oyun ve diğer okul etkinliklerine katılmak özellikle çocukların ihtiyaç duydukları, süreklilik, değişmezlik ve normallik hissini oluşturmaya yardımcı olur.
- Çocukların ihtiyaçlarını daha kolay ifade etmelerini sağlar.
- Deprem gibi zorlayıcı olaylar sonrası normal tepkiler hakkında çocukları bilgilendirerek süreci anlamlandırmalarına yardımcı olur.
- Çocukların iyileşme sürecine katkı sağlamak için okul ve aile arasındaki iş birliğini güçlendirir.
- Çocuklarla daha çok birlikte oldukları için, onların gereksinimlerini herkesten iyi bilir ve gerektiğinde onlara yardım edebilirler.
- Travmatik olaylarla ilgili normal tepkiler hakkında çocukları bilgilendirerek süreci anlamlandırmalarına yardımcı olurlar.
- Çocuklarla birlikte sıcak ve destekleyici bir sosyal ortam yaratarak onların kayıplarla, acı veren anılarla başa çıkmalarına ve duygularını ifade etmelerine yönelik sınıf etkinlikleri düzenler.
- Çocukların iyileşme sürecine katkı sağlamak için okul ve aile arasındaki iş birliğini güçlendirir.
- İleri düzeyde psikolojik yardıma gereksinim duyan çocuklar için iş birliği sağlar.

Her şeyden önce, çocuğunuza (ve kendinize!) çok zor bir zamanın ortasında olmamıza rağmen bu durumun geçeceğini hatırlatın.

Unutmayın, **umut** beslemek bizim için olduğu gibi çocuklar için de önemlidir.

