



# DEPREM SONRASI ÇOCUKLARA PSİKOSOSYAL YAKLAŞIM

## EBEVEYN REHBERİ

CERRAHPAŞA TIP FAKÜLTESİ  
ÇOCUK VE ERGEN RUH SAĞLIĞI  
HASTALIKLARI ANA BİLİM DALI

## Travma Nedir?

- Travmatik yaşam olayları, insan yaşamını ciddi biçimde tehdit eden, güvenlik algısını zedeleyen, bireylerde yoğun kaygı, korku ve çaresizlik duyguları hissettiren zorlu olayları tanımlamaktır.
- Psikolojik travma ise örseleyici bir yaşam olayı karşısında bireylerin sergiledikleri yoğun stres tepkilerini ifade eder. Bu süreçte bireyler, tehdit olarak algıladıkları bir yaşam olayı karşısında yaşamlarının kontrolünü kaybettiklerini ve ortaya çıkan sorunlarla baş etme konusunda yetersiz kaldıklarını düşünebilirler.

## İkincil Travma

- Depreme şahit olmak, yakınının depreme maruz kaldığını öğrenmek veya deprem detaylarına televizyon, sosyal medya vb. kaynaklar yolu ile maruz kalmak da travma etkisi yaratabilmektedir.
- Bu kişiler birincil maruziyeti yaşamış bireyler kadar etkilenebilirler.
- Travmaya ikincil olarak maruz kalanlar da yeniden yaşama, kaçınma, artmış uyarılma belirtileri gösterebilir ve günlük hayatını sürdürmekte zorluk yaşayabilirler.

## Travma Sonrası Belirtiler

Fiziksel, bilişsel, duygusal ya da davranışsal tepkiler görülebilir.

- Özellikle çocuk ve ergenler, aile içindeki yetişkinlere göre yaşadıkları stresi farklı biçimlerde gösterebilirler.
- Olayın zihinlerinde sürekli tekrarlama
- Kabuslar
- Dünyanın güvensiz olduğuna dair inançlar
- Sinirlilik, öfke ve karamsarlık
- Konsantrasyon güçlüğü
- İştah veya uyku sorunları
- Davranış sorunları
- Küçük çocuklarda sarılma, yatak ıslatma veya parmak emme gibi gerileme davranışları
- Toplumdan uzak durma veya yakınlarından ayrılamama
- İşlevsel bozukluk: Okula gidememe, öğrenememe, arkadaşlarla oynayamama
- Alkol veya madde kullanımı gibi riskli davranışlar
- Suçluluk düşünceleri
- Bedensel belirtiler; karın ağrısı, baş ağrısı gibi

## Aileler İçin neriler

- ocuk ve ergenler duyduklarından, gördüklerinden ya da yaşadıklarından yetişkinlere göre daha fazla etkilenebilirler.
- Aile üyeleriyle bilgileri paylaşırken **dikkatli olmalı**, çocuklarınızı endişelendirmemeye zen göstermeli ve olayları basit, somut ve iyimser bir dille anlatmalısınız.
- Konuřurken onun göz hizasına gelmeye çalışın.
- Çocuđunuzun olaylar hakkında daha önce neler duyduğunu ve bunun onun için ne anlam ifade ettiğini sorun. Yanlış bilgileri, yanlış kanıları ve altta yatan korkuları veya endişeleri önce dinleyin ve ardından bunları ele alın.
- **Çocuđunuzun konuşmasına izin verin.** Eđer konuşmak istemiyorsa ısrar etmeyin, sessiz kalmasına izin verin.
- **“Korktuđunu biliyorum, zor olduğunu biliyorum.”** gibi cümlelerle duygusunu anladığınızı belirtin. **“zlecek bir şey yok, ağlama”** gibi sözlerle duygularını reddetmeyin.
- Sorularına dođru ve basit cevaplar verin.

- Çocukları yaşanan olaylar hakkında bilgilendirmek önemlidir. Çocuğa depremi ne olduğunu, nasıl olduğunu anlatın. Bunu yaparken basit bir dil kullanın. Çocuklar anlamadıkları durumlardan korkarlar.
- Küçük çocuklarda lego gibi oyuncaklar ile oyun kurarak anlamasını kolaylaştırabilirsiniz.
- Ona güven verin, kucağınıza alın, sarılın. Yakın temas ona kendisini terk etmeyeceğiniz mesajını verir.
- Uykudan önce onunla birlikte daha fazla zaman geçirin, konuşun.
- Uyku sorunlarını azaltmak için gün içinde **fiziksel egzersiz yapmasını** sağlayın.
- Küçük çocuklara yatmadan önce **masal anlatabilir, ninni söyleyebilirsiniz.**
- Çocukların yetişkinlerin konuşmalarını ve tepkilerini gözlediğini unutmayın. Kendi tepkilerinizin farkında olun, gerekiyorsa kendiniz için yardım alın.

- Endişelerinizi **çocuklarınızla yaşlarına uygun** şekilde paylaşmalı, onlara bu zorlukların üstesinden gelebileceğinizi söylemelisiniz. Ancak bunu yapmadan önce umut veren bir plana sahip olduğunuzdan emin olun.
- Çocuklara, onları güvende tutmak için atılan adımları anlatın. Deprem gibi doğal afetler, çocuk ve gençlere güvende olmadığımızı düşündürebilir. Çocuklara okullarında, evlerinde ve diğer ortamlarda kendilerini güvende hissetmeleri konusunda güvence verin.
- **Rutinlerin devam etmesi** güven verir, güven veren günlük rutinler oluşturun.
- Sevdikleri faaliyetleri yaparak **beraber kaliteli vakit geçirin.**
- Çocukların **güçlü yanlarını** belirtin ve destekleyin.
- Olumlu davranışları takdir edip ödüllendirin.
- Alt ıslatma, parmak emme, tırnak yeme, yemek yememe gibi durumlarda sabırlı olun.