

Psikolojik Travma (Maden Kazası)

Travma dendiğinde genellikle fiziksel yaralanmaları anlarız. Ancak maden kazası gibi bir olay sonrasında insanlar aynı zamanda psikolojik travma da yaşayabilirler. Genel olarak psikolojik travma, korkutucu ya da zarar verici olaylar karşısında insanların gösterdikleri tepkiler için kullanılır. Psikolojik travma tepkileri, yaşanan maden kazasının hemen ardından ortaya çıkabileceği gibi gecikmeli olarak sonraki zamanlarda da ortaya çıkabilir. Psikolojik travma tepkilerinin şiddeti ve yoğunluğu kişiden kişiye değişiklik gösterebilir. Aşağıda bir travmatik olay sonrasında çocuklarda görülebilecek ortak psikolojik travma tepkileri sunulmaktadır.

5 yaş ve altındaki çocukların tepkileri:

- Güvendiği yetişkinlerin yanından hiç ayrılmama
- Sürekli ağlamak ya da ağlamaklı olma
- Huzursuz, sinirli, korkmuş, tedirgin hissetme ya da vurdumduymaz tavırlar gösterme
- Öfke nöbetleri geçirme
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler
- Parmak emme ya da altını ıslatma
- Aşırı ürkeklik ya da korkuların başlaması (yalnız kalma, karanlık, hayaletler vb.)
- Oyunlarda sürekli maden kazasını canlandırma/yaşama
- Önceden görülmeyen aşırı hareketlilik, çabuk sıkılma, tırnak yeme, parmak emme, alt ıslatma , çok konuşma ya da seçici konuşmazlık, hiç konuşmama
- Uyku ve yemek düzeninde değişiklikler yaşama (uykuya dalmakta güçlük, iştahsızlık, ağlayarak uyanma vb.)

6-11 yaş arasındaki çocukların tepkileri:

- Okulda çeşitli problemler yaşama (ders başarısının düşmesi, dikkatini toplamada güçlük yaşama vb.)
- Ders başarısının düşmesi
- Dikkatini toplamada güçlük çekme
- Herkesten ya da arkadaşlarından ve aktivitelerden uzaklaşma/içe kapanma
- Kâbus görme
- Aşırı alıngan, sinirli ya da kavgacı olma
- Belirgin korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme, oyununu oynama

Maden kazasının 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 zamanla 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.

12-17 yaş arasındaki çocukların tepkileri:

- Çeşitli okul problemleri yaşama(öğrenmede güçlük, dikkatini toparlayamama vb.)
- Uyku problemleri (uykusuzluk, kâbus vb.) yaşama
- Maden kazasını hatırlatıcı yerlerden ya da kişilerden kaçma
- Maden kazası hakkında konuşmaktan kaçma
- Tütün, alkol ya da madde kullanmaya başlama
- Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, sürekli yalnız kalma isteği
- Aşırı alıngan ya da öfkeli olma
- Sevdiği şeylerden artık zevk almama
- Suçluluk ve öfke duygularıyla birlikte sosyal ilişkilerde kavgalar yaşama ya da yaşanan olayı yok sayma
- Uyku ve yemek düzeninde değişiklikler yaşama (uykuya dalmakta güçlük, iştahsızlık, daha fazla yeme isteği , kabuslar görme vb.)



T.C. MİLLÎ EĞİTİM
BAKANLIĞI

PSİKOLOJİK TRAVMA (Maden Kazası)

PSİKOSOSYAL DESTEK HİZMETLERİ
AİLELER İÇİN
ÇOCUKLARA YARDIM KILAVUZU

MADEN KAZASI SONRASI ÇOCUKLARINIZA YARDIMCI OLMAK İÇİN ÖNERİLER

Maden kazası gibi bir olay sonrasında çocuklar da fiziksel ve psikolojik travma yaşayabilirler. Çocuklar da kendilerini yeniden güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğunu bilmek isterler. Bu yüzden, çocukların maden kazası sonrası tepkilerini gözlemlemek ve önerilenleri uygulamaya çalışmak çocuklarınızın yaşadığı psikolojik travmanın üstesinden gelmesinde önemli rol oynayacaktır. Aşağıda, maden kazası gibi bir travmatik olay sonrasında çocuklarınıza yardımcı olmak için bazı öneriler sunulmaktadır. Bu önerilerin bazıları size garip gelebilir ya da hoşunuza gitmeyebilir. Yine de bu öneriler, çocuklarınızın toparlanmasında size yardımcı olabilir.

1 DİNLEYİN

Çocuklarınız için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri onları dinlemektir. Çocuğunuzu 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 zorlu süreci atlatalmaları için en sağlıklı ve doğal yoldur.

2 NORMALLEŞTİRİN

Çocuklarınızın kaygı ve korku gibi yaşadıkları duyguları size anlatmalarına izin verin. Ancak onları özellikle maden kazası hakkında konuşmak için zorlamayın. Sadece dinleyin ve anlayış gösterin. Uygun bir zamanda, maden kazası sonrası yaşanan duyguların normal olduğunu anlatın.

3 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 verdiklerini hissettiklerinde çocuklar daha mutlu ve umutlu olurlar.

4 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.

5 TAKDİR EDİN

Maden kazası gibi zorlu olaylarda çocuklar, dikkatli ve düşünceli davranma, cesaretli olma ve umut gibi güçlü yönlerini açığa çıkarırlar. Özellikle bugünlerde çocuklarınızın olumlu davranışlarını gördükçe bu davranışlar için onları takdir edin. Çocuklarınızı övmeyiz, onları şımartmaz; tam tersine bu iyi ve olumlu davranışları yeniden yapmak için onları cesaretlendirir ve kendilerine olan güvenin artmasını sağlar.

6 OYUN OYNAYIN

Bir zorlayıcı yaşam olayı sonrasında çocuklarla birlikte eğlenceli bir şeyler yapmak ya da onlarla oyunlar oynamak size öncelikli ihtiyaç olarak gelmeyebilir. Ancak çocukların maden kazası sonrasında yeniden toparlanmaları için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak oldukça önemli ve gereklidir.

7 KORUYUN

Çocuklar için günlük rutinleri korumak çok önemlidir. Bu nedenle çocuklarınızın yemek, oyun, ders kurs ya da uyku saatlerinin değişmemesine mümkün olduğunca özen gösterin. Kendinize ve çocuğunuza bakmayı ihmal etmeyin. Düzenli beslenmeye (mümkün olduğunca) ve yeterince dinlenmeye (uyuyamasanız bile) özen gösterin. Fiziksel harekete önem verin, mümkünse spor yapın. Unutmayın ki fiziksel sağlık ve ruh sağlığı birbiriyle yakından ilişkilidir. Fiziksel sağlığınıza dikkat etmek ruh sağlığınızı da korur.

Çocukların maden kazası ile ilgili sosyal medyada maruz kaldıkları içeriklerin de kontrol edilmesi önemlidir. Maden kazası görüntülerinin tekrar tekrar izlenmesi ya da konuşulması çocuğunuzun öfkeli, gergin, korkmuş hissetmesine neden olabilir ve toparlanmasını zorlaştırabilir.

Bilgi kirliliğinden kendinizi ve çocuğunuzu koruyun.



8 İHMAL ETMEYİN

Maden kazası sonrasında öncelikle sizin toparlanmanız çocuklar için en önemli yardımlardan biridir. 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.

9 BİLGİ EDİNİN

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

10 UZMANA BAŞVURUN

Çocuğunuz maden kazası sonrasında 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.