

Deprem ve Psikolojik Travma

Travma denildiğinde genellikle fiziksel yaralanmaları anlarız. Ancak deprem gibi bir afet 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 depremin hemen ardından ortaya çıkabileceği gibi gecikmeli olarak sonraki zamanlarda da ortaya çıkabilir. Psikolojik travma tepkilerinin şiddeti ve yoğunluğu kişiden kişiye değişiklik gösterebilir. Aşağıda bir afet 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
- » Kendini huzursuz, sinirli, korkmuş, tedirgin hissetme ya da vurdumduymaz tavırlar gösterme
- » Öfke nöbetleri geçirme
- » Aşırı ürkeklik ya da korkuların başlaması (yalnız kalma, karanlık, hayaletler vb.)
- » Karın ağrısı, baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler
- » Oyunlarda sürekli depremi 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.)

Deprem gibi bir afetin hemen ardından çocuklarda bu ve benzeri davranışların görülmesi bir bakıma normal ve beklendiği 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.

6-11 yaş arasındaki çocukların tepkileri

- » Okulda çeşitli problemler yaşama (ders başarısının düşmesi, dikkatini toplamada güçlük yaşama vb.)
- » Arkadaşlarından ve aktivitelerden uzaklaşma/içe kapanma
- » Kendini huzursuz, sinirli, korkmuş, tedirgin hissetme ya da vurdumduymaz tavırlar gösterme
- » Aşırı alıngan, sinirli ya da kavgacı olma
- » Belirgin korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme, oyununu oynamama
- » Karın ağrısı, baş ağrısı, mide bulantısı gibi fiziksel şikâyetler
- » Uyku ve yemek düzeninde değişiklikler yaşama (uykuya dalmakta güçlük, iştahsızlık, daha fazla yeme isteği, kâbuslar görme vb.)
- » Bebeksi konuşma, parmak emme, alt ıslatma gibi davranışsal gerilemelerin görülmesi

12-17 yaş arasındaki çocukların tepkileri

- » Çeşitli okul problemleri yaşama (öğrenmede güçlük, dikkatini toparlayamama vb.)
- » Depremi hatırlatıcı yerlerden ya da kişilerden kaçma
- » Deprem hakkında konuşmaktan kaçma
- » Tütün, alkol ya da madde kullanmaya başlama
- » Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, sürekli yalnız kalma isteği
- » 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, kâbuslar görme vb.)

AİLELER İÇİN
ÇOCUKLARA
YARDIM
REHBERİ

DEPREM VE
PSİKOLOJİK
TRAVMA

