

Çiğ ve Psikolojik Travma

Çiğ gibi bir afet sonrasında insanlar fiziksel ve psikolojik travma yaşayabilirler. Genel olarak psikolojik travma, korkutucu ya da zarar verici olaylar karşısında insanların gösterdikleri tepkileri tanımlamak için kullanılır. Travmatik olay, kişinin kendi başına gelebilir, kişi bir başkasının yaşadıklarına şahit olabilir ya da bir başkasının yaşadıklarını duymuş olabilir. Bu üç durumda da **kişilerin derinden etkilenmesi ve psikolojik travma yaşamaları normaldir.**

Psikolojik travma tepkileri, yaşanan çığ olayının 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 bireylerde görülebilecek ortak psikolojik travma tepkileri sunulmaktadır.

Travmatik Bir Olaya Verilen Ortak Tepkiler

- Yorgunluk, bitkinlik, tükenmişlik
- Uykusuzluk ve uyku sorunları
- İştah bozuklukları
- Baş ve karın ağrısı gibi fiziksel şikâyetler
- Bağışıklık sisteminin bozulması
- Çeşitli korku ve kaygılar
- Öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk
- Umutsuzluk, çaresizlik, çökkünlük
- Kendini suçlama, pişmanlık duyma, utanma
- Kendini katı ve duygusuz hissetme
- Kendini değersiz hissetme
- Kendini güvende hissetmeme
- Her şeyin kontrolden çıktığını düşünme
- Dikkat eksikliği, dikkatin dağınık olması
- Karar verme güçlüğü
- Aklın karışması
- Ne olup bittiğini anlayamama
- Dünyayı anlamsız ve boş hissetme
- İçe kapanma, kendini toplumdaki uzak tutma
- Başkaları tarafından anlaşılmadığını düşünme
- İlişkilerde yaşanan çatışmaların artması
- Mesleki sorunlar, iş veriminin bozulması
- İş hayatında veya özel hayatta sorunlar, başarısızlık
- Günlük aktivitelerden zevk alamama

Çiğ olayının hemen ardından kişilerde bu ve benzeri davranışların görülmesi bir bakıma normal ve beklenen bir durumdur. Bu tür tepkiler **“anormal bir olaya verilen normal tepkiler”** olarak tanımlanır. Bu tepkileri yaşamamız sizin “zayıf veya güçsüz” bir insan olduğunuz anlamına gelmez. Dolayısıyla, çığ sonrası birkaç hafta içinde bu tepkilerin zamanla azalması beklenir.

Ancak, yaşadığınız çığ olayının etkileriyle başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız psikolojik yardım almak gerçekçi ve doğru bir yaklaşım olacaktır.

Aşağıda çığ sonrasında çocuk ve ergenlerde görülebilecek ortak psikolojik travma tepkileri ve çocukların toparlanmalarına yardımcı olabilecek bazı öneriler sunulmaktadır.

Çiğ Sonrası Çocuk ve Ergenlerde Görülebilecek Bazı Tepkiler

- Okulda çeşitli problemler yaşama (ders başarısının düşmesi, dikkatini toplamada güçlük yaşama, aşırı hareketlilik vb.)
- Arkadaşlarından ve aktivitelerden uzaklaşma/İçe kapanma
- Kendini huzursuz, sinirli, korkmuş, tedirgin hissetme ya da vurdumduymaz tavırlar gösterme
- Aşırı alingan, sinirli ya da kavgacı olma
- Korku ve öfke duygularıyla birlikte sosyal ilişkilerde kavgalar yaşama ya da yaşanan olayı yok sayma
- Belirgin korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme,
- 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 olması

ÖĞRETMENLER
İÇİN
YARDIM
KILAVUZU

ÇİĞ VE PSİKOLOJİK TRAVMA

ÇİĞ SONRASINDA TOPARLANMANIZA YARDIMCI OLABİLECEK BAZI ÖNERİLER

Çiğ gibi zorlu bir olayın ardından insanlar, kendilerini yeniden güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğunu bilmek isterler. Bu yüzden, çiğ olayının kendiniz ve sevdiğinizler üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için çaba göstermeniz oldukça önemlidir.

Unutmayın ki çiğ olayının etkilerini atlatmak, tüm yaşadıklarınızı unutmak demek değildir. Çiğ sonrasında toparlanmak ya da iyileşmek, zaman geçtikçe yaşadığınız travmanın etkileriyle daha iyi başa çıkabilmeniz, daha az sıkıntı yaşamamız ve kendinizi güvende hissetmemiz demektir.

Aşağıda, çiğ sonrasında öncelikle kendinize, yakınlarınıza ve öğrencilerinize yardımcı olmak için bazı öneriler sunulmaktadır. Bu önerilerin bazıları size garip gelebilir ya da hoşunuza gitmeyebilir. Yine de bu öneriler, yaşadığınız psikolojik travmanın üstesinden gelmeniz ve toparlanmanızda size yardımcı olabilir.

1 SAĞLIĞINIZI ÖNEMSEYİN

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 birbiriyle yakından ilişkilidir.

2 DUYGU VE DÜŞÜNCELERİNİZİ PAYLAŞIN

Çevrenizde olup bitenleri anlamak için kendinize zaman verin. Sizi anlayabildiğini düşündüğünüz diğer kişilere çiğ anında ve sonrasında yaşadıklarınızı anlatın. Yaşadıklarınız hakkında konuşurken, olaylarla birlikte, izlenimlerinizden, düşüncelerinizden ve duygularınızdan da bahsedin. Birileriyle konuşmak, çiğ sonrası toparlanmanıza ve olup biteni daha iyi anlamanıza yardımcı olur.

3 GÜNLÜK YAŞANTINIZA DEVAM ETMEYE ÇALIŞIN

Bir afet sonrasında günlük rutin işlerinize dönmek biraz zaman alabilir ancak çiğ öncesindeki günlük işlerinize dönebilmek için (çok acele etmeden) çaba harcamalısınız. Eskisi gibi aynı saatlerde yemeğinizi yemek ya da uyumak, okula gitmek gibi.

4 AİLENİZ VE ARKADAŞLARINIZLA ZAMAN GEÇİRİN

Çiğ sonrasında yakınlarınızla, arkadaşlarınızla ya da sevdiğinizlerle bir araya gelmek ve onlarla vakit geçirmek oldukça yararlı ve önemlidir. Güvendiğiniz ve birbirinize her zaman destek olduğunuz kişilerle düzenli olarak iletişim kurmaya devam edin. Zaman zaman içinizden gelmese bile onlarla yaşadıklarınız hakkında konuşun. Bazen yalnız kalmak istemeniz oldukça normaldir ancak kendinizi sevdiğinizlerden uzaklaştırmayın.

5 UZMANA BAŞVURUN

Birkaç hafta içinde, yaşadığınız çiğ olayının olumsuz psikolojik etkileri devam ediyorsa ve yaşadığınız psikolojik travma ile başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız, lütfen daha detaylı bilgi için, okulunuzun rehberlik servisi, bölgenizdeki rehberlik ve araştırma merkezi veya bir ruh sağlığı uzmanı ile görüşebilirsiniz.

Çiğ gibi bir afet sonrasında çocuklar da fiziksel ve psikolojik travma yaşayabilirler. Çocuk ve ergenler de kendilerini yeniden güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğunu bilmek isterler. Bu yüzden, çocuk ve ergenlerin çiğ sonrası tepkilerini gözlemlemek ve önerilerini uygulamaya çalışmak öğrencilerinizin yaşadığı psikolojik travmanın üstesinden gelmesinde önemli rol oynayacaktır.

ÇİĞ SONRASINDA ÖĞRENCİLERİNİZİN TOPARLANMASINA YARDIMCI OLABİLECEK BAZI ÖNERİLER

1. DİNLEYİN

Öğrencileriniz için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri onları dinlemektir. Öğrencinizi dinleyin, onların soru sormalarına izin verin ve görüşlerine saygı gösterin. Öğrencilerle karşılıklı konuşmak, onlarla sohbet etmek, birlikte resim yapmak ya da oyun oynamak öğrencilerin yaşadıkları bu zorlu süreci atlatalmaları için en sağlıklı ve doğal yoldur.

2. GÜVEN VERİN

Gerçekçi bir şekilde artık güvende olduklarına dair öğrencilerinize moral verin. Tehlikenin şu an için geçtiğine ve tedbirlerin alındığına dair net mesajlar verin.

3. NORMALLEŞTİRİN

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

4. KORUYUN

Öğrenciler için günlük rutinlerini, düzenlerini korumak çok önemlidir. Bu nedenle normal sınıf rutinlerinizi oluşturmaya ve bu rutinleri sürdürmeye önem verin. Öğrencilerinizin öz bakım ve destek arama becerilerini kullanmaları için onları destekleyin.

5. TAKDİR EDİN

Çiğ gibi zorlu olaylarda öğrenciler, dikkatli ve düşünceli davranma, cesaretli olma ve umut gibi güçlü yönlerini açığa çıkarırlar. Özellikle bugünlerde öğrencilerinizin olumlu davranışlarını gördükçe bu davranışlar için onları takdir edin. Öğrencilerinizi övmeniz, onları şımartmaz; tam tersine bu iyi ve olumlu davranışları yeniden yapmak için onları cesaretlendirir ve kendilerine olan güvenlerinin artmasını sağlar.

6. DUYGULARI ÖNEMSEYİN

Bir afet sonrasında öğrencilerinizle birlikte rahatlatıcı, eğlenceli bir şeyler yapmak ya da onlarla oyunlar oynamak size öncelikli ihtiyaç olarak gelmeyebilir. Ancak çocuk ve ergenlerin çiğ sonrasında yeniden toparlanmaları için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek, duygularını ifade etmelerini kolaylaştırıcı ve rahatlatıcı aktiviteler yapmak oldukça önemli ve gereklidir. Öğrencilerinizin ne hissettiğini anlamak ve duygularını ifade etmelerine izin vermek toparlanmalarına yardımcı olacaktır.

7. BİLGİ EDİNİN

Kendinize ve öğrencilerinize yardımcı olmak için yapabileceğiniz en iyi şeylerden biri de doğru kaynaklardan bilgi almaktır. **Öğrencilerinizle ilgili danışmak istediğiniz bir konu olduğunda öğrenci ve ailesini okul rehberlik ve psikolojik danışma servisine ya da rehberlik ve araştırma merkezlerine yönlendirin.**