

Terör ve Psikolojik Travma

Terör, bireylerin yaşamlarında köklü değişimlerin meydana gelmesine neden olan, insan eliyle yapılan, pek çok insan için travmatik bir yaşantı olarak değerlendirilen olaylardan biridir.

Travma denildiğinde genellikle fiziksel yaralanmaları anlarız. Ancak terör sonrasında insanlar fiziksel ve psikolojik travma yaşayabilirler. Genel olarak psikolojik travma terimi, korkutucu ya da zarar verici olaylar karşısında insanların gösterdikleri tepkiler için kullanılır.

Psikolojik travma tepkileri, yaşanan terörün hemen ardından ortaya çıkabileceği gibi gecikmeli olarak sonraki zamanlarda da ortaya çıkabilir. Psikolojik travma tepkilerinin şiddeti ve yoğunluğu kişiden kişiye değişiklik gösterebilir.

Aşağıda çocuk ve ergenlerde 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 terör olayını 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 (derslere katılmakta veya yönergeleri takip etmekte güçlük, dikkatini toplamada güçlük yaşama vb.)
- Okula gitmek istememe, okul ortamında kendini yalnız, çaresiz ve güvensiz hissetme
- Öğretmen ve arkadaşlarıyla iletişim problemleri yaşama, ne yapacağını bilememe
- Arkadaşlarından ve aktivitelerden uzaklaşma/içe kapanma
- Kendini huzursuz, sinirli, korkmuş, yalnız hissetme ya da vurdumduymaz tavırlar gösterme
- Aşırı alingan, sinirli ya da kavgacı olma
- Belirgin korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme, oyununu oynama
- Terörle ilgili sürekli sorular sorma ya da hiç konuşmama
- 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

12-17 yaş arasındaki çocukların tepkileri

- Çeşitli okul problemleri yaşama (derslere katılmakta veya yönergeleri takip etmekte güçlük, dikkatini toplamada güçlük yaşama, okul reddi vb.)
- Terörü hatırlatıcı yerlerden ya da kişilerden kaçma
- Terör hakkında konuşmaktan kaçma
- Tütün, alkol ya da madde kullanmaya başlama
- Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, sürekli yalnız kalma isteği
- Sevdiği şeylerden artık zevk almama
- Öğretmen ve arkadaşlarıyla iletişim problemleri yaşama
- Suçluluk, öfke ve yalnızlık 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.)

“Terörün hemen ardından çocuk ve ergenlerde 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.

AİLELER İÇİN
ÇOCUKLARA YARDIM
REHBERİ

TERÖR
ve
PSİKOLOJİK
TRAVMA



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü

TERÖR SONRASI ÇOCUKLARINIZA YARDIMCI OLMAK İÇİN ÖNERİLER

Terör sonrasında çocuk ve ergenler de 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 terör sonrası tepkilerini gözlemlemek ve önerilenleri uygulamaya çalışmak onların yaşadığı psikolojik travmanın üstesinden gelmesinde önemli rol oynayacaktır.

Aşağıda, terör 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, onların 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, üzüntü, korku öfke, güvensizlik gibi yaşadıkları duyguları size anlatmalarına izin verin. Ancak onları özellikle terör hakkında konuşmak için zorlamayın. Sadece dinleyin ve onlara anlayış gösterin. Uygun bir zamanda, terör sonrası yaşanan duyguların normal olduğunu anlatın.

3 RAHATLATIN

Güvende olduklarını hissetmek için çocukların 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 verildiklerini 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.

Terör sonrası çocuğunuzun hayatında nelerin değişebileceğini yaşına uygun bir şekilde açıklayabilirsiniz. Doğru bilgileri anlaşılır bir şekilde açıklamaya özen gösterin.

5 GELİŞİMİNİ DESTEKLEYİN

Çocuklar için günlük rutinlerini, düzenlerini 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 sağlığınıza da korur.

Çocukların sosyal medyada maruz kaldıkları teröre ilişkin içeriklerin de kontrol edilmesi önemlidir.

Çocuğunuzun okula devam etmesi rutini sağlamak ve psikolojik travma etkilerini azaltmak için son derece önemlidir. Okul devamının sağlanması için destek kaynaklarını kullanın.

Akranlarıyla bir arada olması, vakit geçirmesi çocuğunuzun gelişiminin önemli bir destekçisidir. Okul içinde ya da okul dışında akranlarıyla bir arada olabileceği, iletişim kurabileceği etkinlikleri araştırın. Etkinliklere katılımını sağlayın.

6 UMUDU DESTEKLEYİN

Terör gibi zorlayıcı yaşam olaylarında çocuklar, dikkatli ve düşünceli davranma, cesaretli olma ve umut dolu olma gibi güçlü yönlerini açığa çıkarırlar. Özellikle bugünlerde 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 güvenlerinin artmasını sağlar.

Terör olayı sonrasında çocuklarla birlikte rahatlatıcı, eğlenceli bir şeyler yapmak ya da onlarla oyunlar oynamak size öncelikli ihtiyaç olarak gelmeyebilir. Ancak çocukların terör sonrasında yeniden toparlanmaları için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak oldukça önemli ve gereklidir.

Terör olayı sonrasında çocuğunuza model olun. Bu süreçte sakin kalmanız, duygularınızı ifade etmeniz, kendinizi rahatlatmanız ve kendinize iyi bakmanız çocuğunuzun da bu süreçle baş etmeyi öğrenmesine yardımcı olacaktır.

7 İHMAL ETMEYİN

Terör sonrasında öncelikle sizin toparlanmanız çocuklar için en önemli yardımlardan biridir. Yaşadıklarınızla baş etmek için mümkünse kendinize zaman ayırın ve sağlığınıza dikkat edin. Yaşadıklarınızı yakınlarınızla paylaşın ya da diğer yetişkinlerle konuşun, gerekirse bir uzmandan yardım alın.

8 UZMANA BAŞVURUN

Çocuğunuz terör sonrasında aşırı paniğe kapılma, 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.**