# AFET SONRASI ÇOCUĞU ANLAMANIN VE AİLE İÇİ SAĞLIKLI İLETİŞİMİN YOLLARI



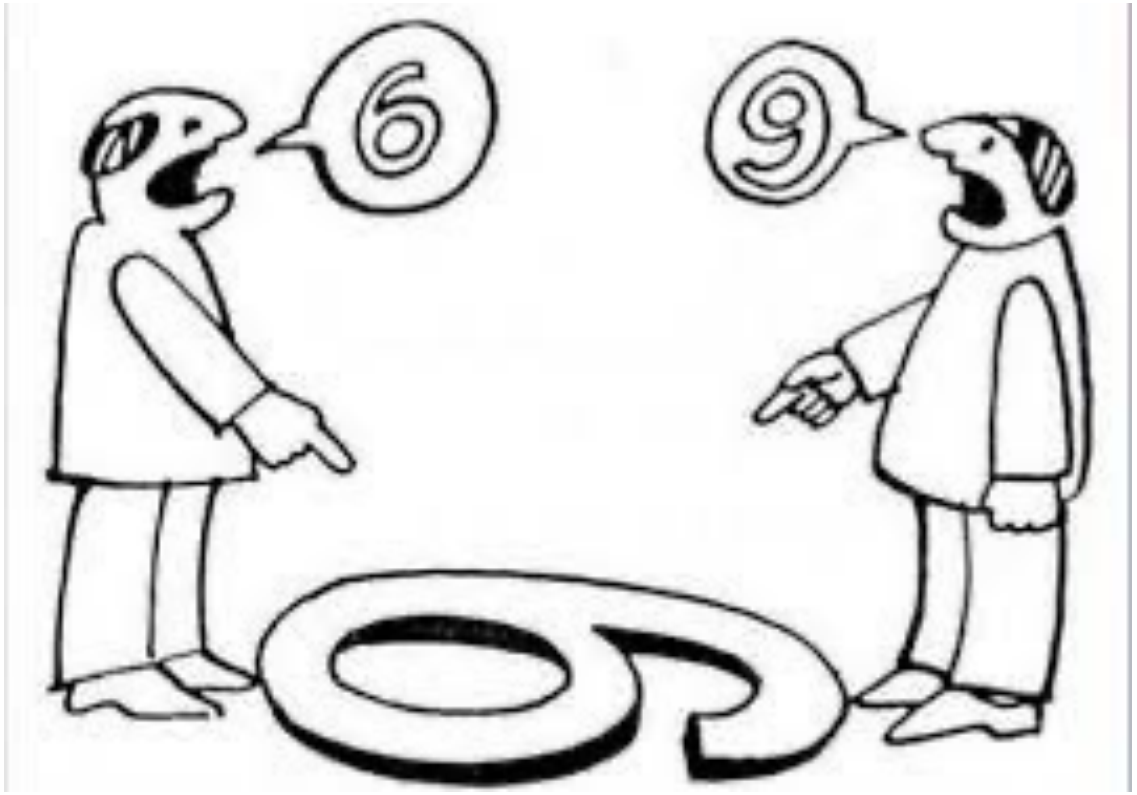

**FlowQ Family Therapy Center**

FlowQ Aile Terapi Merkezi

Uzm. Psk. Yegan Özcan

Çocuk-Genç ve Aile Terapisi

ftc.flowq.com



# ANLAMAK

- Zarar vermemek,
- İletişimi başlatabilmek,
- İletişimi sürdürebilmek,
- İlişki kurabilmek,
- Fayda sağlamak,
- Kendi iyilik halimizi muhafaza edebilmek,
- Kendi içsel dengemizi sağlayabilmek,
- Karşı tarafın ve kendi duygularımızın yükünü taşıyabilmek/hafifltebilmek,
- Yardım ihtiyacı olanlara sürdürülebilir bir kaynak olabilmek için.

# AFET

- Afet, olayın kendisi değil, doğurduğu sonuçtur.
- Yaşam kaynağına zarar veren,
- Şok etkisi yaratan,
- Tahmin edilemez biçimde aniden gelişen,
- İlk anlarda organize biçimde müdahale etmenin zor olduğu,
- Mücadelede kaynakların yetersiz kaldığı,
- Etkilenen kişi sayısı fazla olan,
- Toplumsal travmaya sebep olan,
- Günlük hayat akışını bozan,
- Planlı hareket etmeyi gerektiren olaylardır.







# KİMLER ETKİLENİR?

- Doğrudan maruz kalanlar,
- Ailesini veya sevdiklerini kaybedenler,
- Mal kaybı yaşayanlar,
- Olay yerinde bulunan profesyoneller:
  - Kurtarma Ekipleri
  - Sağlık Çalışanları
  - Medya çalışanları
  - Gönüllüler
  - Televizyonda veya Sosyal Medya aracılığıyla haberleri izleyenler

# AFET SONRASI BEKLENEN TEPKİLER

| Duygusal Tepkiler | Bilişsel Tepkiler | Davranışsal Tepkiler | Fiziksel Tepkiler | Sosyal (kişiler arası) Tepkiler |
|---|---|---|---|---|
| şok, öfke, çaresizlik | istenmeyen ve önlenemeyen düşünceler | Depremi hatırlatan uyaranlardan kaçma/kaçınma | yorgunluk/bitkinlik, enerjisiz hissetme | yabancılaşma |
| boşlukta hissetme | dikkati toplamada güçlük, konsantrasyon bozukluğu | yerinde duramama, huzursuzluk | ilgi düzeyinde azalma | sosyal geri çekilme |
| hissizlik, donukluk | karar verme konusunda zorlanma | tahammülsüzlük | uykusuzluk | aile üyeleriyle çatışma |
| tekrar edeceği endişesi ve buna bağlı aşırı korku hali | bellekle ilgili sorunlar ve/ya unutkanlık | ani irkilmeler | uyku düzeninde bozulma | evlilik ilişkisinde yeni sorunların olması veya kronik sorunların daha da büyümesi |
| aşırı evham | yanlış inançların geliştirilmesi | gereğinden fazla önlem davranışı sergilemek | aşırı uyuma, uyuyamama veya uykuyu sürdürememe | iş yaşamında kişiler arası ilişkilerde çatışmalar |
| suçluluk ve utanç duyguları | düşüncelerde karışıklık/düzensizlik | aile, okul, iş konularında sorumluluklarını yerine getirememe | tedirginlik, yaygın ağrılar, baş ağrısı | güvensizlik, şüphecilik |
| asabiyet ve tahammülsüzlük | yaşadıklarını çarpıtma/değiştirme | gündelik sorumlulukları yerine getirmede zorluk | cinsel istekte azalma | yargılayıcı ve suçlayıcı olma |
| ümitsizlik, karamsarlık, geleceğinin olmayacağı duygusu | kendine saygı duymama | | iştahsızlık, bazen de aşırı yeme isteği | akran ilişkilerinde problemler |
| gerçeklik hissini kaybetme | kendine olan inancını kaybetme | | bağışıklık sisteminde bozulmalar, mide ve bağırsaklarda sorunlar, gerginlik, çarpıntı, bulantı, baş dönmesi ve göğüs ağrıları | |
| değersizlik duygusu | kendini suçlama | | | |

# AFET OLAYINDAN SONRA PSİKOLOJİK EVRELER

## 1-PSİKOLOJİK ŞOK EVRESİ (0-72 SAAT)

- Aşırı uyarılmışlık
- Sınırlı algı
- Dikkat / konsantre olma / mantıklı düşünme / karar vermede zorluk
- Disosiyasyon (her şey gerçek dışı geliyor, bana olmuyor)
- Küntleşme (azalmış tepkisellik)
- Hissizlik (ağrı/acı hissedememe)
- Panik
- Donma

# AFET OLAYINDAN SONRA PSİKOLOJİK EVRELER

**2- TEPKİ EVRESİ (2-6 GÜN)**

- Kurtulanlar kendilerini güvende hissetmeye başlar ve olanların boyutunu fark ederler.
- Endişe, korku, öfke, sinirlilik, umutsuzluk, çaresizlik, üzüntü, suçluluk, utanç, suçlama, güvensizlik, yalnızlık, kopukluk, yabancılaşma gibi karmaşık duygular yaşarlar.
- Fizyolojik reaksiyonlar: titreme, mide bulantısı, kardiyak şikayetler, kas gerginliği, baş dönmesi, yorgunluk, huzursuzluk, uyku güçlükleri, iştah değişiklikleri
- Uyuşturucu, alkol, sigara ve reçeteli ilaçların kötüye kullanımında artış olasıdır.
- Afet durumunu hatırlatan uyaranlardan kaçınma gözlenir.
- Geçmişe dönüşler, tekrar eden düşünceler ve felaket görüntüleri başlar.
- Kabuslar gözlenir.

# AFET OLAYINDAN SONRA PSİKOLOJİK EVRELER

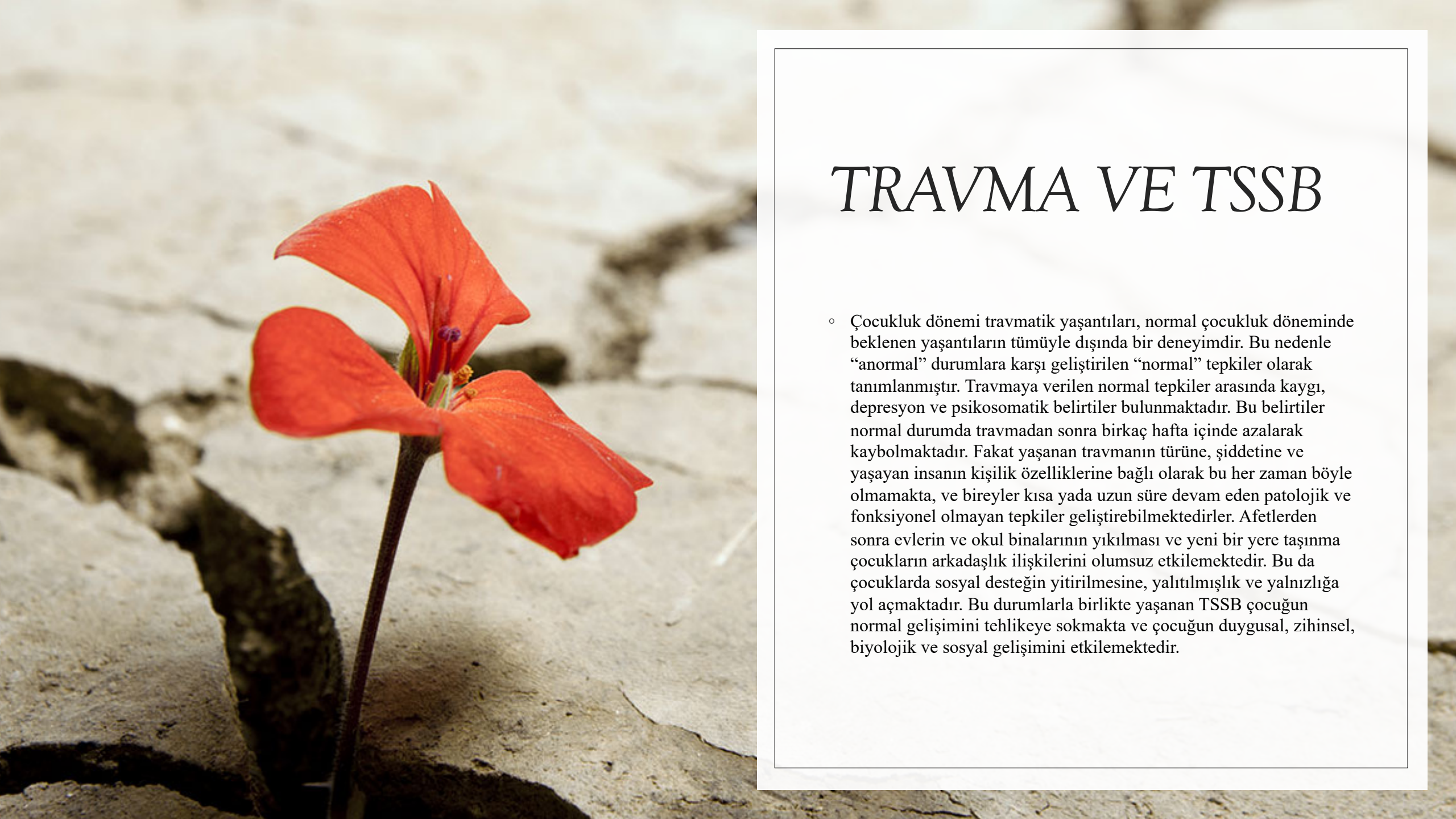
**3-Zihinsel İşleme ve Yeniden Yaşama Dönme Dönemi (1 hafta-1 ay)**

- Mağdurlar felaket hakkında konuşmak istemez.
- Kayıplar için yas tutmaya başlarlar.
- İşleme dahili olarak devam eder.
- Keder, hüzün ve özlem artar.
- Hafıza ve dikkat güçlükleri görülür.
- Kişilerarası ilişkilerde sorunlar / sinirlilik / öfke patlamaları gözlenir.
- Yalnız kalmak isterler.

# AFET OLAYINDAN SONRA PSİKOLOJİK EVRELER

**4-İyileşme-Uyum Süreci ( 1 ay ve üzeri)**

- Olayların kabulü süreci başlar.
- Reaksiyonların şiddeti azalır.
- Günlük hayatın içine girmeye başlanır.
- Geleceğe yönelik planlar yapılmaya başlanır.
- Duygusal olarak daha iyi hissetmeye başlanır.
- Olayları işlemek zaman alır; bazı uyumsuz başa çıkma stratejileri iyileşmeyi geciktirebilir.
- Tekrarlar (zihinde canlanan anılar, vb) periyodik olarak ortaya çıkabilir.



# TRAVMA VE TSSB

- Çocukluk dönemi travmatik yaşantıları, normal çocukluk döneminde beklenen yaşantıların tümüyle dışında bir deneyimdir. Bu nedenle “anormal” durumlara karşı geliştirilen “normal” tepkiler olarak tanımlanmıştır. Travmaya verilen normal tepkiler arasında kaygı, depresyon ve psikosomatik belirtiler bulunmaktadır. Bu belirtiler normal durumda travmadan sonra birkaç hafta içinde azalarak kaybolmaktadır. Fakat yaşanan travmanın türüne, şiddetine ve yaşayan insanın kişilik özelliklerine bağlı olarak bu her zaman böyle olmamakta, ve bireyler kısa yada uzun süre devam eden patolojik ve fonksiyonel olmayan tepkiler geliştirebilmektedirler. Afetlerden sonra evlerin ve okul binalarının yıkılması ve yeni bir yere taşınma çocukların arkadaşlık ilişkilerini olumsuz etkilemektedir. Bu da çocuklarda sosyal desteğin yitirilmesine, yalıtılmışlık ve yalnızlığa yol açmaktadır. Bu durumlarla birlikte yaşanan TSSB çocuğun normal gelişimini tehlikeye sokmakta ve çocuğun duygusal, zihinsel, biyolojik ve sosyal gelişimini etkilemektedir.




# RİSK GRUBUNDAKİLER

- Yakın zamanda kayıp yaşayanlar
- Sosyal destek eksikliği
- Psikososyal zorluklar
- Aile problemleri
- Etkisiz / sınırlı başa çıkma stratejileri
- Kişilik özellikleri (iyimserlik, yeterlilik, özgüven eksikliği)
- Çocuklar
- Kadınlar

# Bebeklik Dönemi (0-2) ve Afetin Olası Etkileri

**Sık Karşılaşılan Durumlar**

| |
|---|
| İştah değişiklikleri |
| Uyku problemleri |
| Aşırı hareketlilik |
| Öfke ve ağlama nöbetleri |
| Konuşma gecikmesi |
| Ebeveyne yapışma, ayrılamama |
| Duyusal hassasiyet |
| Çocukluk çağı masturbasyonu |
| Takıntılı davranış ve inat |



- Bakım verenlerin olumsuz hislerini düzenleyemedikleri durumda bebeklerde uyku sorunu, huzursuzluk, ağlama nöbeti gibi uyumsuz davranışlar gözlenebilir.

| Sık Karşılaşılan Durumlar |
| --- |
| Uyku problemleri |
| Aşırı hareketlilik ya da içe kapanma |
| Etkinliklerden keyif almama |
| Anne babadan ayrı zaman geçirememe |
| İştah ve yeme problemleri |
| Öfke |
| Yoğun kaygı |
| Korkular (yalnız kalma, yalnız uyuma, karanlık, ölüm vb) |
| Takıntılı davranışlar |
| Evden çıkmak istememe |
| Yoğun teknoloji kullanımı |
| Fiziksel/bedensel yakınmalar |
| Davranış problemleri |
| Yalnız uyuyamama |
| Evcil hayvanlara zarar verme |
| Çocukluk Çağı Masturbasyonu |

## *Erken Çocukluk Dönemi (3-5) ve Afetin Olası Etkileri*

- Dönemin önemli özelliklerinden biri de ilkel akıl yürütme stratejileri kullanmaları ve her türlü sorunun cevabını bilmek istemeleridir. Dönemin bu özelliklerini göz önünde bulundurduğumuzda çocuklar deprem ve ölüm ilgili çok fazla soru sorabilirler.
- Bu dönemdeki çocukların kaygılarını, meraklarını göz ardı etmemek suçluluk duygularını azaltacaktır.

# OKUL ÇAĞI DÖNEMİ VE AFETİN OLASI ETKİLERİ

| Sık Karşılaşılan Durumlar |
| --- |
| Öğrenmeye ilişkin sorunlar |
| Dikkat ve odaklanma güçlükleri |
| Uyku problemleri |
| Aşırı hareketlilik ya da içe kapanma |
| Etkinliklerden keyif almama |
| Anne babadan ayrı zaman geçirememe |
| İştah ve yeme problemleri |
| Öfke |
| Yoğun kaygı |
| Korkular (yalnız kalma, yalnız uyuma, karanlık, ölüm vb) |
| Takıntılı davranışlar |
| Evden/odadan çıkmak istememe |
| Yoğun teknoloji kullanımı |
| Fiziksel/bedensel yakınmalar |
| Davranış problemleri |
| Evcil hayvanlara zarar verme |
| Çocukluk Çağı Masturbasyonu |



# Çocukların/Gençlerin İyi Oluşlarını Desteklemek İçin Ebeveynlerin Dikkat Etmesi Gerekenler

- Sınırlar
- Rutinler
- Özel alanlara saygı
- Günümüz gerçeğini, çocuğunuzun ihtiyaçlarını ve bireysel özelliklerini göz önünde bulundurarak teknoloji kullanım süre ve içeriğinin belirlenmesi
- Net ve tutarlı ve aynı zamanda esnek olabilmek
- Fizyolojik belirti ve değişimleri (bedensel yakınma, uyku düzeni, kg değişimi, küçük çocuklarda tuvalet alışkanlıkları vb) yakın takip etmek
- İleriye dönük hedef ve planlar yapmak
- Tüm olumsuz gelişmeleri (çocukların davranışlarına dair) afetle ilişkilendirmemek, diğer parametreleri göz önünde bulundurmak (aile ilişkileri, afet öncesi yatkınlık vb)

# ZOR DURUMLARIN AÇIKLANMASI

**Ebeveyn yanıt vermeden önce dikkat edilmesi gerekenler;**

- Çocuğun yaşı
- Sorduğu duruma ilişkin çocuğun mevcut bilgisi

**Ebeveyn yanıtlarında dikkat edilmesi gerekenler;**

- Yalan söylememek,
- Bilimsel açıklamaları temel almak,
- Kendi duygusunu önemsemek,
- Duygusunu düzenlemeye gayret etmek,
- Yaşam alanı içinde mi dışında mı yanıt vermenin daha iyi olacağını düşünmek.

FLOWQ_FTC

ftc.flowq.com

yegan@flowq.com