

AFETLER, ACİL DURUMLAR VE ETKİLERİ

KOÇ OKULU, REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA BÖLÜMÜ
VELİ BÜLTENİ

Afetleri ve acil durumları takiben yapılması gereken ilk adım kuşkusuz güvenliği sağlamak, olası tehditler karşısında önlem almaktır. Afetlerin varlığını görmek, kabul etmek, bu kaygı verici gerçeklik karşısında yaşamı yeniden anlamlandırmak ve kalınan yerden yaşamsal sorumluluklara devam edebilmek de bir o kadar önemlidir. Deprem gibi bir afet sonrasında insanlar ruhsal travma yaşayabilirler. Genel olarak ruhsal travma, korkutucu ya da zarar verici olaylar karşısında insanların gösterdikleri tepkiler 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 yaşaması normaldir.

Zorlayıcı yaşam olaylarına tanık olmayan insanlar için, dünya güvenli bir yerdir. Bu güven ve inanç, ömür boyunca yavaş yavaş inşa edildiğinden ortaya çıkan ani kırılmalara, aynı hızla uyum gösterebilmek çok zordur. Zorlayıcı yaşam olaylarının yarattığı kaygıya dayalı yeni gerçeklik, bilinçte geçmişe dayalı anılarla örtüşmeyen farklı ve bedende taşınması zor duygu durumları yaratır.

Zorlu ve örseleyici olaylara maruz kalan ve veya tanık olan kişilerde; benzer ve genel tepkiler ortaya çıkar. Bu tepkilere travma sonrası stres tepkileri denir. Temelde hepimizde benzer, normal ve doğal olarak ortaya çıkan bu tepkiler, doğru ya da yanlış olarak nitelendirilemez.

Yaşanılanların büyüklüğü ve sıklığından bağımsız olarak olaylara verilen tepkiler, bireylerce farklılık gösterebilir. Çocukların travmatik olayları nasıl deneyimledikleri ve nasıl ifade ettikleri yaş ve gelişim düzeylerine göre farklılık gösterebilir. Herkes için ortak olan nokta bunun zor bir deneyim olmasıdır. Pek çok yeni ve bilinmeyen zorlukla başa çıkmak zorunda kalabiliriz. Tepkilerimizin ve duygularımızın farkında olmak, süreci yönetmemizde bize yardımcı olacaktır.

Yetişkinlerin travmatik olaylar karşısında gösterdiği tepkiler, çocuğun da bu olaya nasıl bir anlam vereceğini ve bu olayla nasıl başa çıkacağını belirler. Çocuklar normal zamanda da anne-babalarının endişelerinin farkındadır ancak özellikle bir travma durumunda bu konuda daha duyarlı hale gelirler. Yetişkinleri izleyip tepkilerinden ipuçları yakalamaya çalışırlar. Yetişkinler panik içindeyse çocuklar daha çok panik yaşar.

Travma Sonrası Genel Stres Tepkileri

- Aşırı Hassasiyet; her an kötü bir şeyler olacakmış gibi tetikte olma,
- Davetsiz Anılar; yaşanan olaya ilişkin anı ve görüntülerin siz istemeden, davetsiz bir şekilde zihne geri gelmesi,
- Kaçınma; kişinin yaşadıklarını hatırlatan olay, anı ve yerlerden kaçınması, uzak durmasıdır.
- Bu tepkiler afetler karşısında verdiğimiz doğal, benzer ve normal tepkiler olmakla birlikte fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak başa çıkabilmeniz, toparlanabilmeniz, doğal dengenizi yeniden sağlamanız biraz zaman alabilir.
- Afetleri takip eden ilk günlerde daha çok rahatsız edici olan bu stres tepkileri üç ya da dört hafta içinde hafifleyerek azalır.

Öğrenciler (Tüm Yaş Grupları): Neler Yapılabilir?

- Depremin tıpkı yağmur, kar, fırtına gibi bir doğa olayı olduğunu ve buna hazırlıklı olunması gerektiğinden yola çıkarak aile eylem planını oluşturmak çocukları evde de güvende hissettirecektir.
- Endişeler veya üzüntüler çocuklardan saklanmamalı, onlarla paylaşılmalı ve onlara bu zorlukların üstesinden birlikte gelinebileceği söylenmelidir.
- Normal rutinin devam etmesi için destekleyici olun ve her zamanki düzene devam edin.
- Olayla ilgili doğruyu söyleyin ancak çocukta endişe yaratacak açıklamalar yapmaktan kaçının.
- Sorularına doğru ve yaşlarına uygun cevaplar verin.
- Umutlu bakış açısı güçlendirmeye çalışın, çocuklara pozitif geri bildirim verin. Çocuğun konuyu yetişkinle konuşmak istemesi durumunda; onu dinlemek ve destekleyici bir tutum içinde olmak önemlidir. Bu süreçte çocuğa güven veren bir dil kullanın.
- Çocuk duygularını paylaştığında küçümsemeyin, alay etmeyin.
- Rutinler, yani günlük akışın devam etmesi, öğrencinin normalleşmesini sağlar. Günlerinin büyük bir bölümünü geçirdikleri okulda güvende olduklarını ifade edin. Okulun onların güvenliği ile ilgili hassasiyetine yönelik bilgi verin, okula devamlılığı sağlayın.
- Sosyal medya paylaşımları ve duyular olumsuz etki yaratabilir, bilgileri güvenilir kaynaklardan teyit edin ve bu konuda çocukları bilinçlendirin.
- Bu bilgiler doğrultusunda çocuğunuzu rahatlatmaya çalışsanız da kendini güvende hissetmesi zaman alabilir. Bunun doğal bir süreç olduğunu unutmayın. Çocuklarınız korku ve endişelerini paylaştığında sabırlı olun ve onları sakinleştirmeye devam edin.



Ana Sınıfı Öğrencilerinde Ortaya Çıkabilecek Olası Stres Tepkileri

- Bu yaş grubundaki çocuklar kötü olayların kendi kötü düşüncelerinden kaynaklandığını düşünüp üzülebilirler. Bu tip bir hayalci düşünce zihinsel bulanıklık, utanç, kaygı ve dünyayla ilgili yanlış yorumlar yapmaya yol açabilir.
- Yatak ıslatma, parmak emme, ani heyecanlanma, ana-babaya yapışma, tik ve uyku sorunları yaşanabilir.
- Kaçınma davranışı ve içe kapanma gözlemlenebilir.
- Genel bir kaygı hali ile, hayvanlardan ve yabancılardan korkabilir.
- Tekrarlanan oyun ve ritüeller (belirli davranışları saplantılı bir şekilde tekrarlama) görülebilir.

Öneriler

- Rahatlatmaya ve güven vermeye çalışın.
- Sevginizi fiziksel ve sözel olarak ifade edin (sarılmak, kucaklamak vb.).
- Talep etmesi durumunda, bir süre için sizinle birlikte uyumasına izin verin.
- Oyun hamuruyla oynama, çizme ve boyama yoluyla duygularını ifade etmelerine fırsat verin.

İlkokul Öğrencilerinde Ortaya Çıkabilecek Olası Stres Tepkileri

- Okul öncesi dönemdeki davranışlara gerileme; bu durum, akranları tarafından reddedilmeye yol açabilir ve yeni gelişmeye başlayan yeterlilik ve özerklik duygularının ortaya çıkmasını engelleyebilir.
- Okula gitmek istemeyebilir.
- Okul başarısı düşebilir.
- Tekrarlanan oyunlar oynayabilir.
- Saldırganlık, aşırı konuşma gözlenebilir.
- Erkek çocuklarda özellikle silahlara, savaş oyunlarına vb. ilgi artabilir.
- Kabuslar, uyku sorunları, ayrılık kaygısı ve doğal olaylardan (yağmur ve rüzgâr gibi) korku gibi durumlar gözlenebilir.
- Dikkat ve konuşma sorunları, isyankâr davranışlar, vücutta ağrılar gelişebilir.

Öneriler

- Duygularını ifade etmelerine yardım edin.
- Sabırlı, ilgili ve esnek davranın.
- Oyun oynamalarını teşvik edin.
- Merak ettikleri şeyleri yaşına uygun açıklayın.
- Dikkatleri kolayca dağılabileceğinden okulda ve evde fazla çalışmalarını beklemeyin.
- Basit ve yapılandırılmış görevler verin, ufak sorumluluklar almalarına fırsat tanıyın.
- İleride olabilecek başka afetler karşısında kendisini nasıl koruyacağını anlatın.



Yetişkinler İçin Öneriler

Bilgi Edinmek: Afetler sonrası ortaya çıkan fiziksel, duygusal ve zihinsel tepkilerin daha fazla farkına varmanızı ve bunların normal ve doğal olduğunu kabul etmenizi sağlayacak, dayanmanızı kolaylaştıracaktır.

Yardım Etmek: Afetlere hazırlık ve veya doğrudan maruz kalanlar için yardım çalışmalarına katılmak, barış için çalışmak, gerçekleştirebileceğiniz sorumluluklar/roller edinmek size iyi gelebilir.

Sosyal Destek Almak: Sosyal bağlarınızı kaybetmemek, güvendiğiniz arkadaşlarınızla bir araya gelmek, birbirinizden destek almak, sıkıntılarınızı paylaşmak olumlu etki yaratır. Yaşadığınız ve/veya tanık olduğunuz olayları konuşmaktan kaçınmayın, istediğinizde duygu ve düşüncelerinizi çevrenizdekiler ile paylaşın.

Kendine Özen Göstermek: Fiziksel açıdan kuvvetli olabilmek için, kendinizi ihmal etmeyin ve iyi beslenin. Dinlenmek için kendinize zaman ayırın. Uykusuz kalmayın. Spor yapın. Yoga, nefes çalışmaları, yüzmek, bol su içmek, gevşeme egzersizleri oldukça iyi gelir. Bağımlılık yaratan madde ve şeker tüketmekten kaçının.

Bastırmamak: Duygularınızı ve üzüntünüzü bastırmamaya çalışın. Kendinizi özgürce ifade etme alanları yaratın. Yazmak, hobiler, resim yapmak, müzikle, oyunla anlatmak ve dostlarla paylaşmak en etkili yollardır.

Normalleşmek: Felaket senaryolarından kaçınmak kadar ona saplanıp kalmak da baş etmeyi güçleştirir. Bu nedenle yaşamın doğal akışı içinde farklı konularla ilgilenmek, düşünmek, okumak ve konuşmak sizi rahatlatacaktır.

Hayata Sahip Çıkmak: Her ne kadar kontrol edemediğimiz şeyler olsa da kontrol edebildiğimiz veya idare edebildiğimiz alanlar olduğunu unutmayın. Ne kadar sarsıcı olursa olsun yaşadığınız bir deneyim ile ilgili algınızın tüm yaşantınızı şekillendirmesine izin vermeyin.

Yalnız Kalmamak: Sosyal destek, yeniden bağ kurmak ve temel güven duygusunu onarmak için gereklidir. Afetlerden sonra bir süre fiziksel ve ruhsal olarak daha güvende hissedeceğiniz yerlerde olmaya çalışın.

Yardım Almak: Afetlerin ardından verdiğiniz tepkiler çok şiddetliyse, zamanla azalmıyorsa, yaşamınızı güçleştiriyorsa, baş etmekte zorlanıyorsanız ya da sadece sizi anlamaya çalışacak biriyle konuşma ihtiyacı hissediyorsanız bir uzmandan yardım almayı düşünebilirsiniz.