

ÇOCUKLAR DEPREMİN YARATACAĞI TRAVMAYLA NASIL BAŞA ÇIKABİLİR?

Manisa ve Elazığ başta olmak üzere farklı bölgelerde ardı ardına yaşanan depremler, bir gerçeği hatırlatır nitelikte. Yerkürenin en kırılgan coğrafyalarından birinde yer alan Türkiye'nin tamamına yakını her an deprem riskiyle karşı karşıya. Olası bir depremin ardından yürütülen nakdi ve ayni destek çalışmaları kadar bu ve benzer afetlere maruz kalan çocukların ruh sağlığı da büyük önem taşıyor. Uzmanlara göre depremi birebir yaşayan ya da yalnızca medya kanalları aracılığıyla deprem bölgesinde yaşanan travmaya maruz kalan çocuklar, depremin nasıl gerçekleştiğini zihinlerinde işleyemiyor. Bu belirsizlik de, çocuklarda endişe ve kaygı yaratabileceği gibi kalıcı sorunlara da yol açabiliyor.

“Deprem geçti – bitti demek çözüm yaratmaz”

Özyeğin Üniversitesi Çift ve Aile Merkezi (ÖZÜÇAM) Koordinatörü Dr. Öğretim Üyesi Selenga Gürmen'e göre çocukların depremle ilgili duygu ve düşüncelerini kendi kelimeleriyle ifade etmelerine ebeveynlerin olanak sağlaması gerekiyor. Gürmen, “Çocukların yaşadıkları korku ve panik duygularının doğal olduğunu onlara anlatmamız gerekiyor. Depremin tekrarlanabilen bir doğal afet olduğunu gelişimsel yaşlarına uygun olarak anlatmak çok önemli. Bazen çocukları geçiştirmek, geçti bitti demek rahatlatıcı bir fikir gibi gözükse de hem gerçekçi değildir, hem de çocuklarımızın işlemesi gereken duyguları bir kenara itmemize

sebebiyet verebilir” diyor. Depremi yaşıyan çocuklara uzmanların yönlendirmesiyle aileleri ve öğretmenleri tarafından özel destek verilmesi gerektiğini belirten Selenga Gürmen, aynı travmayı yaşamak zorunda kalsalar bile hazırlıklı olacaklarını anlatmaları gerektiğini ifade ediyor. Gürmen; “Aileler çocuğun travma öncesi düzenini mümkün olduğunca tekrar kurmaya özen göstermeli. Büyük bir travma sonrası çocuklar sorumluluklarını bir kenara atıp altını ıslatma, parmak emme gibi daha erken gelişimsel döneme ait davranışlarına geri dönmeye meyilli olabilir. Bu durumda aileler çocuklarına ufak tefek sorumluluklar vermeli, çocuğu kendi hayatıyla ve aileyle ilgili konularda karar bildirmeye teşvik etmeli. Buna rağmen çocukta geçmeyen endişe ve korku hali, bebeklik davranışlarına dönüş, okulda ve evde davranış bozuklukları, uyku bozukluğu, ergenlikteyse sağlıksız seksüel yatkınlık, kendini ve başkalarını tehlikeye atacak şiddet davranışları varsa acilen bir uzman ile görüşölüp yardım alınması gerekir. Çocuklarda ve ergenlerde bu gibi davranışların tedavi edilmemesi ya da geç müdahale edilmesi ileride çocuğun yetişkinliğine sirayet eden duygu durum bozukluklarına yol açabilir” dedi.

“Öğretmenlere de görev düşüyor”

Depremi direkt yaşamamış ancak sosyal medya ve televizyon aracılığıyla insanların acısına ve depremin yaydığı korkuya maruz kalmış çocuklar için de ailelerin ve öğretmenlerin uygulaması gereken davranışlar söz konusu. ÖZÜÇAM Koordinatörü Dr. Öğretim Üyesi Selenga Gürmen’e göre aileler ve okullarda öğretmenler çocuklara güvende olduklarını hatırlatırken deprem gibi bir afetle her zaman karşı karşıya kalabileceklerini de anlatmaları gerekiyor. Gürmen; “Çocuklara deprem gerçeğini ve hazırlık yapmalarının ne kadar önemli olduğunu açık açık anlatmalıyız. Bilinçlendirme açısından deprem öncesinde, sırasında ve sonrasında yapılması gerekenler uygulamalı olarak aktarılmalı. Hatta aileler

bunu birlikte vakit geçirme etkinliğine dönüştürüp çocuklarıyla beraber deprem çantası hazırlayabilir, evdeki büyük eşyaları çocuklarının yardımıyla sabitleyebilir ve depremin yaratacağı olumsuzluklara karşı önlemler alabilirler. Merhamet ve yardımlaşma duygusunu desteklemek amacıyla deprem bölgesine yardım kutuları hazırlama görevi çocuklara verilebilir. Maruz kaldığı görüntülere bağlı olarak çocuklarda günlük hayatlarını etkileyecek kadar yoğun korku, aile bireylerinden ayrıldığında rahatsızlık, evden çıkmak istememe gibi sorunlar yaşanıyorsa mutlaka bir psikologla iletişime geçilmeli. Psikologla yapılan görüşmenin ardından bir terapi süreci başlatmak gerektiğine kanaat getirilirse bu süreç hemen başlamalı hatta bu aşamaya aile ve çocuğun ğretmeni de dahil olmalıdır” diyor.

“Kendimizi iki hafta boyunca gözlemleyelim”

Çocuklara yardımcı olabilmek için öncelikle yetişkinlerin korku, endişe ve panik gibi duyguları yönetebilmesi gerektiğini vurgulayan Selenga Gürmen, ebeveynlerin mümkün olduğunca sakin kalması gerektiğini, depreme bağlı olarak artan stres seviyesi neticesinde kalp çarpıntısı, yeme ve uyku bozukluğu gibi sorunların ortaya çıkabileceğini ancak yaşanan bu paniğin normal olduğunun altını çiziyor. Gürmen, “Yetişkinler olarak iki hafta boyunca kendimizi gözlemleyelim. Ancak iki haftanın sonunda hala büyük bir endişe, uyku ve yeme bozukluğu, kalp çarpıntısı gibi semptomlarımız devam ediyor, kendimizi büyük bir umutsuzluk ve buhran içinde hissediyorsak veya her an tekrar aynı travmayı yaşayacağımızı düşünüp günlük hayatımızı erteliyorsak mutlaka bir uzmandan yardım almalıyız. Özyeğin niversitesi bünyesinde kurduğumuz çift ve Aile Merkezi zAM, bu konuda ailelere her türlü desteği vermek için hazır” diyor.