

Deprem sonrası çocuklarla ve ergenlerle doğru iletişim nasıl kurulmalı?

Kahramanmaraş'ta yaşanan ve 10 ilimizde hissedilen depremlerden bölgedeki vatandaşlar hem fiziksel hem de psikolojik olarak ciddi şekilde etkilendi. Uzmanlar özellikle çocuklarda ve ergenlerde deprem sonrası oluşabilecek psikolojik etkilere dikkat çekti.

Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Çocuk ve Ergen Klinik Psikoloğu Prof. Dr. Gülsen Erden, çocuklarla ve ergenlerle doğru iletişim kurulmasının altını çizirken kriz günlerinde kaygının yükselmesinin ve fiziksel belirtilerin ortaya çıkmasının psikolojik olarak normal olduğunu belirtti.

Yaşanan afetin sebep olduğu büyük acının ardından uzmanlar, depremin psikolojik etkileri üzerine yoğunlaşırken özellikle çocuklar ve ergenler ile doğru iletişim kurulması gerektiğinin altını çiziyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Çocuk ve Ergen Klinik Psikoloğu Prof. Dr. Gülsen Erden, afetin yarattığı şok duygusu ile birlikte aşırı korku, kaygı, endişe, suçluluk ve çaresizlik duygularının ilk zamanlarda yani kriz anında hissedilen duygular olduğunu belirtti.

Bu duyguların beraberinde bireylerde tepkisizlik ya da aşırı duyarlılık gözlenebileceğini belirten Erden, yıkım anını tekrar yaşıyor gibi hissetme, deprem anına ilişkin görüntüleri tekrarlı biçimde anımsama, deprem anını hatırlatıcı her tür ses, görüntü ve benzeri uyarıcılardan kaçınma, uyuyamama, yalnız kalmayı tercih etme, umutsuzluk, derin üzüntü, çabuk ve aşırı öfkelenme gibi duygu ve davranışların kriz dönemi süresince gözlenebilen ve uzun süre devam edebilecek anormal durumlara verilen normal stres tepkileri olduğunu kaydetti.

Depremin çocuklar ve ergenler üzerindeki etkileri

Prof. Dr. Gülsen Erden, çocukların da yetişkinler gibi travmatik olaylar sonrasında belirgin stres tepkileri gösterebileceğini aktarırken şöyle konuştu; "Korku, öfke, üzüntü, kaygı, endişe, suçluluk vb. duyguların yanı sıra kafa karışıklığı, çekingenlik, tedirginlik hissi, heyecanlı olma hali, aşırı hareketlilik, huzursuzluk ya da aşırı uyarılmış olma hali gibi davranışlar gözlemlenebilir. Ancak çocukların travmaya vereceği tepkileri belirleyen; çocuğun yaşı,

travmanın nedenine ilişkin öznel algısı (örneğin ben yaramazlık yaptığım için oldu), yakın kaybı, yetişkinlerin başa çıkmaya ilişkin sorun yaşadıklarını gözlemleme, fiziksel yaralanmasının olması gibi birçok farklı etken olabilir.

Ergenlerde ise travmatik olaylar sonrasında korku, huzursuzluk, depresyon, kendini suçlama, okul ve diğer aktivitelere karşı ilginin kaybolması, önceki yaş dönemlerinin davranışları (regresif davranışlar), uyku ve iştahta bozulma, uyku terörü, saldırganlık, konsantrasyonda düşüklük ve ayrılık anksiyetesi, geri çekilme, yalnızlık ve keder duyguları tipik olarak görülebilir.”

Deprem sonrası çocuklarla ve ergenlerle doğru iletişim

Depreme maruz kalmış çocuk ve ergenlerin duygusal olarak ağır ve zor bir yaşantı deneyimlediklerinin, tüm duygularının uyarılmış halde olduğunun ve bu zorlu yaşantıyı tam olarak anlamlandırabilecek yaşta olmadıklarının akılda tutulması gerektiğini vurgulayan Prof. Dr. Gülsen Erden sözlerine şöyle devam etti:

“Çocukla kurulacak ilişkiyi çocuğun yaşı belirleyecek olsa da temel prensip saygılı, duyarlı, anlayışlı, samimi ve şefkatli bir yaklaşımdır. Çocukla iletişimde onun göz hizasında konuşmak ve konuşmaya tanışarak başlamak oldukça önemlidir. Çocuklar karışık, yoğun duygu ve düşünceler içindeyken, kendileriyle iletişim kurmaya çalışan yetişkini anlamaya çalışacaklardır. Onayı ve talebi olmadan fiziksel temasta bulunulması çocuğu ürkütebilir, istemeyebilir.

Çocukların travmatik olaya ilişkin sorularını, duygularını ya da anlamlandıramadıkları durumları ifade edebilmeleri için teşvik edilmelerini fakat bunun için zorlanmamaları gerektiğini vurgulayan Prof. Dr. Gülsen Erden; onları dinleme sırasında yorumlamadan, şaşırma ve acıma gibi ifadelerde bulunmadan, sakin ve ilgili kalınması gerektiğinin altını çizdi. Ayrıca çocuklara yaşadıklarıyla ilgili “ne oldu? ne yaptın?” gibi sorular sorulmamasının önemli olduğunu belirtti. Konuşmak istemeyen çocukların korku ve kaygılarının nedenini anlamaya yönelik ise resim yapma, yazı yazma ve oyun oynama seçeneklerinin sunulmasını önerdi.

Çocuklara depremi nasıl anlatılmalı

Depremi çocuklara anlatmadan önce verilecek bilginin çocuğun yaşına uygun olduğundan emin olunmalı ve küçük çocuklara "Bir deprem oldu. Deprem olduğunda bazen sallanıyoruz ve evimizdeki eşyalar hareket edebiliyor, bazen de evimizin duvarları sallanmaya dayanamayabiliyor. Depremler de karlar, güçlü sesler çıkaran rüzgarlar gibi bir doğa olayıdır ve nadiren olur." şeklinde açıklama yapılabileceğini söyleyen Prof. Dr. Gülsen Erden, ilköğretim çağındaki çocuklara ise yine sade, fazla ayrıntıya girmeden, ancak tektonik plakaları ve depremlere neyin sebep olduğunun arkasındaki bilimi kısaca açıklayarak daha az endişeli hissetmelerine yardımcı olunabileceğini açıkladı. Ne olduğu açıklandıktan sonra ailedeki herkesin güvende olduğu ve her şeyin yoluna gireceğinden söz etmenin de önemli olduğunu belirtti.

Ayrıca çocukların önünde 'deprem olduğunda ne olur' diye telefona bakmanın, yıkılan binaların fotoğraflarını göstermenin ya da felaketi yetişkin kaygılarıyla çocuklara aktarmanın yapılmaması gereken hatalardan olduğunu vurguladı.

Depremi yaşamayan fakat psikolojik olarak kendini iyi hissetmeyen bireyler ne yapmalı?

Prof. Dr. Gülsen Erden, kriz günlerinde kaygının yükselmesi, fiziksel belirtilerin ortaya çıkmasının normal olduğunu söylerken bu belirtilerin kaygı azaldığında kendiliğinden kaybolacağını hatırlatırken ekran saatlerini kısıtlamanın, daha önce denenmiş işe yaradığı sakinleşme yöntemlerini uygulamanın, arkadaş ortamına ve yardım faaliyetlerine zaman ayırmanın, duyguları paylaşmanın, kendisine iyi gelen ve iyi gelmeyen şeylerin farkına varabilmenin iyi oluş için önemli adımlar olduğunu belirtti.

Günlük rutinlerde ve alışkanlıklarda (yemek yeme, uyku düzeni gibi) değişim ortaya çıktıysa yeniden gözden geçirip eski rutine dönmeye çaba göstermenin hem çocuklar hem de yetişkinler için önemli olduğunu vurguladı. Çocuklara oyun alanı açma, oyuna ve yaşlılarla bir arada bulunabilmelerine imkan sağlama, resim yapmalarını, yazıyla duygularını, düşüncelerini paylaşmalarını destekleme de hem depremi yerinde yaşayan hem de uzaktan maruz kalanlar için uygun başatma yöntemlerini geliştirmede ve iyileştirmede etkili olduğundan söz etti. Psikolojik olarak iyi hissedebilmek için alkol, ilaç ya da zarar verici diğer davranışlara yönelmeme, duygu yükseltici kanıtı belli olmayan söylentilerden uzak durmanın da önemli olduğunu aktardı.