

## Bir felaketten sonra çocuklara ve gençlere yardım etmek



Phoenix  
AUSTRALIA

Felaket, ebeveynleri veya bakıcıları onları ne kadar korumaya çalışırlarsa çalışsınlar, çocukları ve gençleri etkileyebilir. Bir felaketin duygusal stresi çocuklar için zor olabilir çünkü onlar:

- durum hakkında daha az bilgi sahibidir
- iyileşme çabaları da dahil olmak üzere olayları kontrol etmek konusunda kendilerini daha az yetenekli hisseder
- stresli durumlarla başa çıkma konusunda daha az deneyime sahiptir
- korku veya endişe gibi duygularını iletemeyebilir.

Daha önce aşırı stresli veya travmatik olaylar yaşamış veya önceden var olan zihinsel, duygusal veya gelişimsel bozuklukları olan çocuklar ve gençler özellikle savunmasız olabilir. Çocuğunuz düşüncelerini ve duygularını iletmekte zorlanıyorsa, önceden var olan bir sağlık sorunu veya travma deneyimi varsa, çocuğunuzun bir felaketten sonra etkileriyle başa çıkmasına yardımcı olmak için destek alabilirsiniz.

Bir felaketin çocuklar ve gençler üzerindeki etkileri

Travmadan sonra, yetişkinler genellikle uyku, iştah ve ruh halinde değişiklikler yaşarlar. Ancak çocuklar ve gençler düşünce ve duygularını yetişkinlerden farklı şekilde ifade ederler, bu nedenle aşağıdakiler gibi başka tepkiler de yaşayabilirler:

- Küçük çocuklar
  - öfke nöbetleri ve gözyaşları veya karşı çıkan davranışlar
  - Hiperaktivite
  - tekrarlayan oyun canlandırması
  - daha önce öğrenilen becerilerin gerilemesi veya kaybı
  - fiziksel belirti bildirimleri: ağrılı karınlar, sancılar ve ağrılar
  - felakete bağlantılı olması gerekmeyen yeni korkular
- Daha büyük çocuklar ve gençler
  - kendi faniliğinin yeni farkındalığı
  - madde kullanımı ve cinsel aktivite de dahil, riskli davranışlarda artış
  - akademik performansta bozulma
  - aile ve akranlarla zıtlasma
  - aile ve arkadaşlardan uzaklaşma veya faaliyetlerden çekilme
  - aşırı gelişmiş sorumluluk duygusu

Davranış ve fonksiyon değişikliklerinin farkında olmak ve bunlara karşılık vermek önemlidir, çünkü bu size çocuğunuzun yaşadığı sıkıntı seviyesi hakkında çok şey söyleyebilir. Çoğu durumda, çocuklar ve gençler felaketten sonraki birkaç hafta içinde kendilerini daha iyi hissetmeye başlar. Sadece küçük bir bölümü

depresyon, endişe veya travma sonrası stres bozukluğu (PTSD - Post-traumatic stress disorder) gibi zihinsel sağlık sorunları geliştirmeye devam edecektir.

Bir felaketten sonra çocuklara ve gençlere yardım etmek

Olanları çocuğunuzun anlayabileceği şekilde görüşmek ve daha sonra yeni duruma alışmalarına yardımcı olmak önemlidir. Neler olup bittiğini tam olarak anlamayan çok küçük çocuklar bile bir şeylerin yanlış olduğunu bilir. Onlarla durum hakkında konuşmak, daha büyük çocuklarla görüşmek kadar önemlidir.

Aşağıdaki ipuçları yararlı olabilir ve bunları çocuğunuzun yaş grubuna ve kişisel ihtiyaçlarına göre uyarlayabilirsiniz:

- Normalleştirmek
  - Çocuğunuza tepkilerinin normal olduğunu ve üzülmenin sorun olmadığını söyleyin. Onlara sizin de üzgün olduğunuzu söyleyebilirsiniz.
- Açıklamak
  - Çocuğunuza bazen kötü şeylerin olabileceğini, ancak bunların çok sık gerçekleşmediğini açıklayın. Bunun tekrarlama muhtemel değildir.
  - Medyaya gereksiz yere maruz kalmasını sınırlayın.
- Güvence vermek
  - Çocuğunuza, felaket sırasında veya sonrasında olan herhangi bir şeyin onların suçu olmadığına, şimdi güvende olduklarına ve onlara yardım etmeye hazır olduğunuza dair güvence verin.
- Teşvik etmek
  - Çocuğunuzu nasıl hissettiği hakkında açıkça konuşmaya teşvik edin ve yaşadığı endişeler veya zorluklar hakkında bir fikir edinmeye çalışın.
- Öz bakımı destekleyin
  - Çocuğunuzun dinlenebildiğinden ve rahatlayabildiğinden ve bu konuda yardımcı olan şeylere erişebildiğinden emin olun.
  - Yeterli uyku, sağlıklı beslenme ve düzenli egzersiz alışkanlığı edinmelerini destekleyin.
- Destek alışkanlığı ve yapısı
  - Günlük alışkanlıklara yapı oluşturmaya yardımcı olmak için her günün mümkün olduğunca öngörülebilir ve kontrol edilebilir olduğunu hissettirin. Bu, çocukların ve gençlerin kendilerini güvende ve duruma hakim hissetmelerine yardımcı olur.
  - Sosyal bağlantıları ve oynamayı teşvik edin.
- Kendinize iyi bakın

- Kendinize iyi bakıyorsanız, çocuğunuza yardım etmek için daha iyi bir konumda olacaksınız, bu nedenle kendi ihtiyaçlarınızı ihmal etmeyin.
- Kendi deneyimlerinizi ve tepkilerinizi güvendiğiniz biriyle görüştüyseniz, çocuğunuzla konuşmak daha kolay gelebilir.

### Ne zaman destek arayacağınızı bilmek

Bazı stratejiler denediyseniz ve üç veya dört hafta sonra işler hala düzelmeyorsa veya çocuğunuz başa çıkma veya alışma konusunda sorun yaşıyorsa, doktorunuzla veya akıl sağlığı uzmanınızla konuşun.

Özellikle çocuklara ve gençlere özel olarak uyarlanmış etkili tedaviler vardır. Travma odaklı bilişsel davranışçı terapi (TF-CBT - Trauma-focused Cognitive Behavioral Therapy), travmatik olaylara verilen yaygın tepkileri öğrenmeyi, endişeyi yönetmek için stratejiler öğretmeyi ve günlük aktivitelere geri dönmeye yardımcı olmayı içerir.

Çocuklar ve gençler söz konusu olduğunda, herşey konuşma terapisi değildir. Küçük çocuklar için tedaviler, kendilerini ifade etmelerine yardımcı olmak için oyun ve hikaye anlatımına odaklanma eğilimindedir ve ebeveynler genellikle çocuklarının tedavisine bir dereceye kadar dahil olurlar. Terapistler ayrıca genellikle çocuklarının başa çıkmalarına ve kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olmak için ailelere bazı destekler sağlayacaktır.

Doktorunuzdan yönlendirme ve çocuğunuzun tedavisinden bekleyebileceğiniz hakkında bazı bilgiler isteyin.

### Daha fazla bilgi ve destek

- Aşağıdaki kitapçıklar [www.phoenixaustralia.org](http://www.phoenixaustralia.org) adresinden ücretsiz olarak indirilebilir (yalnızca İngilizce olarak mevcuttur):
  - Travma Sonrası İyileşme - Travma Sonrası Stres Bozukluğu Olan İnsanlar İçin Kılavuz
  - Harry ve fırtına – Travma yaşayan çocuklar için bir hikaye
  - Travma ile başa çıkma - Travma yaşayan gençler için kılavuz
  - Travma sonrası çocuklarıma yardım etmek - Ebeveynler için kılavuz
- Endişeleriniz hakkında doktorunuzla konuşun ve bazı profesyonel desteklerden yararlanabileceklerini düşünüyorsanız, çocuğunuz için bir Medicare Akıl Sağlığı Planı hakkında bilgi isteyin.
- Çocuğunuz şiddetli sıkıntı içindeyse ve doktorunuzu hemen göremiyorsanız, 13 11 14 numaralı telefondan Lifeline'ı arayabilirsiniz.
- Çocuğunuz acil risk altındaysa, 000'ı arayabilirsiniz.